

妊娠かな? 子育て世代包括支援センター と思った時から をご利用ください

どんなところ? 妊娠から出産、子育て時期のさまざまな相談の窓口として、子育て世代を応援します。お気軽にご相談ください。

母子健康手帳は**はぴふる**でお渡しします

どこにあるの? **健康センターはぴふる内** 中央町2丁目16-52 ☎25-5311 ✉kenkou@ton21.ne.jp
子育て総合支援センター内 本町2丁目5-20 ☎22-0147 ✉kosodate@ton21.ne.jp

どんな相談ができるの? 次のような相談を窓口、電話、メールで受け付けています。
*初めての妊娠で分からないことがある
*子育てに協力してくれる人が身近にいないと不安に感じる
*思いがけない妊娠で戸惑っている
*子育てがうまくいかない など



ママパパセミナー 妊娠中の方とその家族を対象に開催しているママパパセミナーが2種類になりました!
をリニューアル! た!一緒に妊娠中から産後の生活についてイメージしてみませんか?
※ママパパセミナーの開催日程は広報つるがの「おしらせ」欄と市ホームページにてお知らせします。

ママパパセミナー(1)

- ・バスプランを立ててみよう
 - ・ベビーマッサージ見学
 - ・先輩ママや赤ちゃんとの交流
- 対象** 妊娠中の方とその家族
場所 子育て総合支援センター

ママパパセミナー(2)

- ・沐浴体験 ・妊婦体験
 - ・赤ちゃんのいる生活について
 - ・妊娠中から産後の食事・簡単に作れる料理の試食
- 対象** 妊娠6か月以降の方とその家族
場所 健康センターはぴふる

イキイキ健活! プラス1のリーフレットができました!

「イキイキ健活! プラス1」の具体的な健康行動を「健康7アクション」としてまとめました。(リーフレットは健康推進課に設置しています。ご希望の方はご連絡ください)
①噛むは健康の始まり! “カムカム30” ②楽しく食べよう! “3食&3色”
③楽しく歩こう! “プラス10分” ④毎日“歯みがき” & 毎月“歯ブラシ交換”
⑤年1回決めて受けよう! “けんしん自分月間” ⑥“自己流リフレッシュ”でストレス解消
⑦始めよう “毎日禁煙デー”
※はぴふる通信でこの7つの健康行動を1つずつ紹介していきます!



▲完成したリーフレット

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

コミュニティバスで行ける

敦賀のインスタ映えスポット・グルメ・イベントを

Instagram Twitter で投稿しよう!



#つるがバスさんぽ

投稿者の中から
毎月抽選 **5**名に
図書カード
1,000円分
プレゼント

キャンペーン期間 2018年7月1日(日)~2018年11月30日(金)



応募方法

STEP1 フォローする

つるがバスさんぽの公式アカウントをフォローする。

公式アカウント
@tsurugabus



※Instagram、Twitterどちらも同じアカウント名です。

STEP2 投稿する

コミュニティバス、ぐるっと敦賀周遊バスで行けるおすすめスポットを撮影し、その写真に**#つるがバスさんぽ**をつけてInstagram、Twitterで投稿!

さらに!
バスの路線名やバス停名を#(ハッシュタグ)を付けて投稿すると**当選確率がUP!**
例) #〇〇線 #〇〇バス停

当選発表

毎月初旬に、当選者のアカウントへ公式アカウントからメッセージを送り、お知らせします。

注意事項

▼非公開設定のアカウントからの投稿はキャンペーン対象外となります。▼投稿作品は被写体となった方の了承を得たものに限りです。▼応募作品はキャンペーン周知のため、広報紙やイベントなどで利用する場合があります。▼その他の注意事項は、市ホームページにてご確認ください、ご応募ください。

7/14(土) カメラさんぽ

コミュニティバスに乗って

フォトジェニックな写真を撮りに行こう



と き 7月14日(土) 13時~15時30分
と ころ 敦賀駅交流施設オルパーク(集合場所)
※オルパークで講座を受けた後に、博物館通りへコミュニティバスで移動します。
対 象 InstagramまたはTwitterの公開されたアカウントをお持ちの方
※応募多数の場合は抽選
定 員 20名

「おいそな料理の撮り方」、
「風景・雑貨のおしゃれな撮り方」を学んで、
レトロでかわいい博物館通りをさんぽします。

特別に市立博物館屋上からの撮影もできます

持 ち 物 スマートフォンまたはカメラ
講 師 福井*カメラ女子の会 代表 寺下 ユン 氏
参 加 費 無料(バス代400円は実費負担)
申 込 氏名、住所、連絡先(電話番号)を明記し、生活安全課へメールにて申し込み
申 込 締 切 7月4日(水)



つるがバスさんぽの詳細は8
こちらから確認できます。

問合せ・申込み先 生活安全課 ☎22-8232 ✉seikatsu@ton21.ne.jp