

## こころ、元気ですか？～こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”～

市では、携帯電話やパソコンを利用して気軽にいつでも、ストレス・落ち込み度チェックできるシステム「こころの体温計」を導入しました。自分で気軽に心の状態をチェックできますので、ご利用ください。



□利用料 無料 ※通信料は自己負担  
□ご利用にあたって このシステムでの判定は、医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心を持っていたくためのものです。ストレスの感じ方やストレスに対する反応は個人で異なり、また同じ人であってもその時々で違ってきます。心身に不調を感じている人は、医療機関や専門機関にご相談されることをおすすめします。

□個人情報の管理 チェック開始前に性別・年代をお聞きますが、個人情報は一切取得しません。統計的なデータとしてのみ使用します。

□パソコンはこちらから

<https://fishbowlindex.jp/takahagi/>

□携帯電話・スマホはこちらから



## 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を一部助成

高齢者の肺炎などの発症や重症化を予防する肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成しています。

□対象者 70歳以上(市内在住の人) 市の助成で接種できるのは1人1回です。

□接種費用 自己負担額：1回4,000円(市助成額3,000円)

□接種方法 市内委託医療機関に予約の上受けてください。市外の医療機関で接種した場合は接種費用の助成は受けられません。

## 2・3月の行事

会場：総合福祉センター

※会場については、変更になる場合があります

行事内容	実施日	時間	対象者
B C G 予防接種	2月7日(木)	13:30～14:30(受付12:45～13:30)	平成24年10月生まれの乳児
健康相談	2月8日(金)	9:00～11:00	市内在住の希望者
離乳食・赤ちゃん教室	2月12日(火)	10:00～12:00(受付9:45～10:00)	平成24年7月～9月生まれのお子さんがある保護者
パパ・ママレッスン(1回目)	2月15日(金)	18:30～20:30	平成25年4月～7月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
1歳6ヶ月児健診	2月21日(木)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成23年7月・8月生まれの幼児
パパ・ママレッスン(2回目)	2月22日(金)	18:30～20:30	平成25年4月～7月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
健康・歯科相談	2月25日(月)	9:00～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)
離乳食・赤ちゃん教室	2月26日(火)	10:00～12:00(受付9:45～10:00)	平成24年1月～3月生まれのお子さんがある保護者
B C G 予防接種	3月7日(木)	13:30～14:30(受付12:45～13:30)	平成24年11月生まれの乳児
健康相談	3月8日(金)	9:00～11:00	市内在住の希望者
離乳食・赤ちゃん教室	3月12日(火)	10:00～12:00(受付9:45～10:00)	平成24年7月～9月生まれのお子さんがある保護者
2歳児歯科健診	3月14日(木)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成23年1月・2月生まれの幼児
3歳児健診	3月21日(木)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成22年1月・2月生まれの幼児
健康・歯科相談	3月25日(月)	9:00～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	3月25日(月)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
離乳食・赤ちゃん教室	3月26日(火)	10:00～12:00(受付9:45～10:00)	平成24年1月～3月生まれのお子さんがある保護者

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	2月15日(金) 3月15日(金)	10:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店(変更の場合有)
------------	----------------------	-------------	-----------------------



# スポーツのお知らせ



問合せ：生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ ☎23-1132

## 募集

### たかはぎさくら宇宙公園クロスカントリーの参加者

期 日：4月28日(日)

コース：さくら宇宙公園周回コース

部 門：【1.5kmの部】①親子(小学1～3年生)②小学生男子(4～6年生)③小学生女子(4～6年生)  
【3.0kmの部】④中学生男子⑤中学生女子  
【5.0kmの部】⑥男子39歳以下(高校生含む)  
⑦男子40歳代⑧男子50歳以上⑨高校生女子・一般女子

参加料：小・中・高校生…1,500円

親子・一般…2,500円

申込み：3月18日(月)までに所定の申込書に必要事項を記入の上、郵便局にて申し込みください。  
なお、申込用紙は市民体育館及び市役所窓口  
に用意してあります。

主 催：高萩市体育協会

問合せ：生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ  
☎23-1132

## お知らせ

### 平成25年度小・中学校体育施設の開放

対象団体：市内に在住、在勤または在学する人たちで組織され、その中に責任者として成人が含まれている10人以上のスポーツ団体。

開放施設：体育館・運動場・武道場(高萩中のみ)

開放期間：5月1日(水)～平成26年4月30日(水)

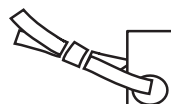
開放時間：月～金曜日…午後6時～午後9時

土・日曜日…午前9時～午後9時

※小学生で構成された団体が、平日に小学校を利用する場合のみ午後4時から利用可能です。

申込方法：所定の申請書を3月3日(日)までに市民体育館へ提出。

問 合 せ：生涯学習課生涯学習・スポーツ振興グループ  
☎23-1132



## 図書館だより

電 話：23-7174

開館時間：平日 9時30分～17時

土日祝 9時30分～17時

アドレス：http://www.jsdi.or.jp/~taka-lib/

図書館カレンダー ●は休館日															
日 月 火 水 木 金 土							日 月 火 水 木 金 土								
					1	2						1	2		
2	3	4	5	6	7	8	9	3	3	4	5	6	7	8	9
月	10	11	12	13	14	15	16	月	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23		17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28				24	25	26	27	28	29	30
									31						

## 今月のおすすめ

### 大切な人に贈りたいお菓子

おいしい！スイーツ☆マジック

どこにもない卵1個のスイーツレシピ

贈り物にしたい大人のショコラ

生地がおいしいパンケーキ

ひとくち和菓子

寺西恵理子作/汐文社/2012

柴川日出子著/講談社/2012

黒川倫子著/家の光協会/2012

桑原奈津子著/家の光協会/2012

むらゆかり著/日東書院本社/2012

## 子ども映画会

2月9日(土) 14時30分～

けろっぴの友だちは魔法使い

## おりがみ教室

2月16日(土) 14時30分～

おにのめん、はねつきハート、おびな、めびな

## おはなし会

2月23日(土) 14時30分～

絵本：せつぶん

紙しばい：とけたゆきだるま

パネルシアター：おばあちゃんの長いあみもの