



親子ふれあい事業

間 まゆドーム(☎31-3778)
4月の休館日…火曜日・23日(水)・30日(水)
 ※29日(祝)は開館します

①作ってみよう！牛乳パックでブーメラン

時 4月6日(日)午後1時～
対 中学生まで
定 50人(先着順)

②空気砲作り

時 4月13日(日)午前10時～
対 小・中学生
定 12人(先着順)

③子供のもりの音楽会スプリングコンサート

時 4月20日(日)午後1時30分～
対 誰でも参加できます

④シャボン玉作り

時 4月27日(日)午前10時～
対 小・中学生
定 12人(先着順)

* *
申 ①③は当日直接まゆドームへ、②④は3月26日(水)午前9時30分から電話でまゆドームへ
¥ いずれも無料

※小学3年生以下の子どもは参加人数分の保護者の付き添いが必要です。安全のため、乳幼児の同伴を断る事業もあります
 ※②④の事業に参加できるのは、1人につき1つまでです。複数の参加を希望する場合は、キャンセル待ちになります



▲市HP



ひとり親家庭などの大学など受験料支援事業は3月14日(金)までに手続きを

間 子育て支援課(☎27-2750)

ひとり親家庭などの大学など受験料支援事業の申請受け付けは3月14日(金)までです。該当する人は忘れずに申請してください。

対 本年度に高校3年生などを養育している児童扶養手当受給世帯または住民税非課税世帯

児童手当制度改正に伴う申請手続きは3月31日(月)まで

間 子育て支援課(☎27-2750)

令和6年10月から子育て世帯を対象とした児童手当の制度が変わりました。高校生以下の児童を養育している人で、令和6年12月10日、令和7年2月10日に手当の支給がなかった人や対象児童数に比べ支給額が少なかった人については、手続きが必要な場合があります。本改正による手続き期限は3月31日(月)までです。期限を過ぎてしまうと、さかのぼって令和6年10月分からの支給が受けられなくなりますので、必ず確認してください。詳しくは市HPを確認してください。



▲市HP

体を整えるママのための優しいピラティスと離乳食相談会

間 境剛志公民館(☎74-0168)

時 3月21日(金)午前10時～11時30分

場 境剛志公民館

対 市内に在住の2カ月以上6カ月以下の子どもとその母親

定 7組(先着順)

¥ 無料

申 3月10日(月)午前9時から電話で境剛志公民館または専用HPから申し込んでください



▲専用HP

おうちでフレイル予防

間 地域包括支援センター(☎27-2745)

寒くなり外出が減るこの時期に自宅でできる簡単な運動を紹介します。

足の左右運動

- ①椅子の後ろに真っすぐ立ち、両手で椅子の背をつかむ
- ②上体は真っすぐなまま、片足を真横に5回ゆっくりと上下させる。もう片方の足も同様に5回行う



ジュニアトライアスロン教室

間 スポーツ振興課(☎27-2747)

時 4月5日(土)午前7時集合

場 K. K. KOBAYASHI あずまウォーターランド

対 小・中学生で体調を整えて参加できる人

※保護者の付き添いが必要

定 20人(先着順)

種目 ●小学3年生以下=スイム50m、バイク2km、ラン600m

●小学4年生以上(中学生含む)=スイム100m、バイク4km、ラン1.2km

¥ 1,000円(保険料など)

申 3月8日(土)から22日(土)までに市トライアスロン協会HP(<http://ichiro-1958.cocolog-ny.com/ita/>)から申し込んでください

間 市トライアスロン協会(☎080-1077-5939・池田)

4月から带状疱疹定期予防接種が始まります

間 健康づくり課(☎27-2746)

令和7年度の対象者には3月末に予防接種予診票を発送予定です。

対 市内に住所があり、次のいずれかに該当する人

●令和7年度に65歳になる人

●60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害で日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人(免疫機能の障害で障害者手帳1級相当)

●令和7年度に70・75・80・85・90・95・100歳になる人(令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置)

●100歳以上の人(令和7年度のみ)

種類・接種回数 次のいずれかを選択してください

●乾燥弱毒性生水痘ワクチン=1回

●乾燥組換え带状疱疹ワクチン=2回

¥ 一部自己負担があります

健康体操講座

間 茂呂公民館(☎25-2671)

体を動かすことの大切さを学び、健康体を目指す講座です。講演会と健康体操を行います。

時・内

●3月24日(月)午後7時～8時=病気に負けない身体づくり・全身ストレッチ

●3月31日(月)午後7時～8時=なぜ腰痛が起こるの?・腰痛体操

●4月7日(月)午後7時～8時=骨粗しょう症の予防体操について・骨粗しょう症予防体操

●4月14日(月)午後7時～8時=フレイルについて・フレイルの予防体操

場 茂呂公民館

対 市内に在住または在勤・在学の人

定 20人(先着順)

¥ 無料

申 3月10日(月)午前9時から電話で茂呂公民館または専用HPから申し込んでください



▲専用HP

はつらつウオーキング教室

間 健康管理センター(☎23-6675)

時 4月6日(日)午前9時30分～11時

※荒天の場合は中止

場 赤松園あやなすパーク(西部公園)・粕川公園・伊勢崎市みらい公園(いせさき市民のもり公園)・赤堀コミュニティひろば・根岸造園国定駅前パーク(国定公園)・境ふれあいパーク

対 運動制限のない人

内 ストレッチ、ウオーキング、筋力トレーニングなど

¥ 無料

申 当日直接会場へ
 ※参加1回につき健康ポイントを1ポイント付与します。8ポイント以上ためた18歳以上の伊勢崎市民を対象にISECA500ポイントを差し上げます



▲市HP

4月 休日・夜間の救急診療

救急病院等案内テレホンサービス(☎23-1299)

または **群馬県統合型医療情報システム** で検索



診療状況により、診療時間に変更が生じる場合があります。事前に各医療機関にお問い合わせください。

休日診療/日曜・祝日

診療科目	診療時間・医療機関	
内科・外科	午前8時30分～翌午前8時30分	伊勢崎佐波医師会病院(下植木町、☎24-0111)
耳鼻咽喉科	午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで) ※祝日は休診です	伊勢崎佐波医師会病院(下植木町、☎24-0111)
小児科	午前9時～午後5時(受け付けは午後4時30分まで) 午後5時～翌午前8時30分 ※小児科医でない場合があります	市民病院(☎25-5022)
歯科	午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)	伊勢崎歯科医師会休日歯科診療所(上泉町、社会福祉会館内、☎23-2772)

子ども医療電話相談(☎#8000)

- 月～土曜日=午後6時～翌午前8時
- 日曜・祝日・年末年始=午前8時～翌午前8時(24時間)

期日	産婦人科	接骨院
6日(日)	医師会病院	穂積鍼灸接骨院(宗高町、☎75-4466)
13日(日)	市民病院	倉林接骨院(除ケ町、☎32-8212)
20日(日)	医師会病院	のぶ接骨院(堀下町、☎61-8283)
27日(日)	市民病院	たなか接骨院(玉村町、☎75-1767)
29日(火)	医師会病院	根岸接骨院(本町、☎25-4396)

※産婦人科の診療時間は午前9時～午後5時(事前に連絡してください)、接骨院の診療時間は各院にお問い合わせください

夜間診療/月～土曜日

診療科目	診療時間・医療機関	
内科・外科	午後6時～翌午前8時30分	伊勢崎佐波医師会病院(☎24-0111)
小児科	午後7時30分～10時30分(受け付けは午後10時まで)	月・水・金・土曜日: 伊勢崎佐波医師会病院(☎24-0111) 火・木曜日: 市民病院(☎25-5022)