

マタニティ教室(プレパママ教室)について

パパ向けの子育てガイドブック『父になろうパパになろう～パパフレBOOK～』を活用し、沐浴体験を実施します。ぜひ夫婦そろってご参加ください。

妊娠中や出産後も安心して子育てができるように、からだと心の準備をしましょう。

○日 時 1日目 3月 1日(金) 9:30～11:30(受付9:15～30)
2日目 3月16日(土) 9:30～11:45(受付9:15～30)

○場 所 総合保健福祉センター(かがやき)

○内 容 【1日目】～ハッピーマタニティ～

・妊娠中の胎児と母体の変化、妊娠中の過ごし方について
・胎児を育てる食生活について

【2日目】～ウェルカムベビー～

・沐浴体験 ・パパのマタニティ体験
・赤ちゃんが生まれてからの生活について ・家族で考えるバランス食について

○対 象 者 市内にお住いの妊婦さんとその夫 ※家族の参加も大歓迎です。

○持 ち 物 ・親子(母子)健康手帳 ・妊娠届出時にお渡しした資料【1日目】
・父になろうパパになろう～パパフレBOOK～【2日目】
・飲み物等必要に応じてご持参ください

○申込方法 開催日の1週間前までにQRコード(いばらき電子申請・届出サービス)、または電話・窓口での申し込みください。 ※可能な限り、1日目・2日目通して参加ください。

○申込期限 2月22日(金)まで



申込・問 かがやき健康推進課母子保健G ☎54-7121

住民基本台帳ネットワークシステムの停止について

住民基本台帳ネットワークシステム機器の入れ替え作業を行うため、以下の手続きが一時的に利用できなくなります。

皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

○利用できなくなる日時

3月4日(月) 終日

○利用できなくなる手続

①個人番号カードの交付申請

②個人番号カード及び住民基本台帳カードを使用する特例転出・特例転入

※特例転出は、転出証明書を発行しての手続きとなります。

※転入手続きをされる場合は、必ず前住所地で転出証明書の発行を受けてください。

③個人番号カード及び住民基本台帳カードの転入・転居時の継続利用

※住民基本台帳ネットワークシステム再稼働後の手続きとなります。

④広域交付住民票の交付申請

⑤電子証明書の発行

問 本庁 市民課市民G ☎52-1111 内線105

募 集

小学生ソフトテニス教室参加者募集

○期 間 【全5回・木曜日】
2月28日、3月7・14・21・28日
18:30～20:00

○場 所 西部総合公園体育館メインアリーナ

○内 容 ソフトテニスの基本取得

○指 導 員 大作 欣哉 氏
(日本スポーツ協会ソフトテニス指導員)

○対 象 者 小学1年生から6年生

○募集人数 20名(定員になり次第締切)

○参 加 費 1,500円(保険料含む、初回時に徴収)

○持 ち 物 室内シューズ、テニスラケット、
タオル、飲み物

○申込期限 2月25日(月)まで

○申込方法 直接またはFAXでお申し込みください。

申込・問 一般財団法人常陸大宮市体育協会事務局
(西部総合公園体育館内)

☎52-5223 FAX 52-5224

………… き り と り (FAXの際はきりとり不要) ……………

ソフトテニス教室参加申込書

(ふりがな) 名 前	住所/電話番号	年齢	学校名
	☎	歳	
	☎	歳	

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。