

# Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121

## 11月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になってから受けてください。  
 なお、詳細は個別に通知します。  
 ※契約医療機関への予約が必要です。

- ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎  
平成 29 年 9 月生まれ
- BCG・4種混合  
平成 29 年 8 月生まれ
- 水痘・MR（麻しん・風しん混合）  
平成 28 年 10 月生まれ
- 日本脳炎  
平成 26 年 10 月生まれ

☎健康推進課保健指導班

## ベビーマッサージ&ママヨガ教室

赤ちゃんもお母さんも気持ちよく！

日程…11月16日（木）  
 時間…①午前9時45分～  
 ②午前10時45分～

※兄弟姉妹と一緒に参加するときは、①に申し込んでください。

場所…保健センター（すこやかセンター内）

対象…初めてこの教室に参加する、平成 29 年 5 月～7 月生まれの乳児と保護者

定員…各時間 15 組  
 費用…1 組 500 円  
 持ち物…母子健康手帳、バスタオル  
 申込み…電話予約  
 ☎・申込み 健康推進課保健指導班

## もぐもぐごっくん 離乳食教室

離乳食の悩みが多くなる、離乳食中期の子どもを保護者対象に離乳食教室を行います。保護者同士で話しながら勉強してみませんか？

日時…12月4日（月）  
 ①午前10時～10時50分  
 ②午前11時～11時50分

場所…保健センター（すこやかセンター内）

対象…離乳食が2回食になる頃の子どもと保護者  
 内容…離乳食の量の確認、進め方、個別相談など  
 持ち物…母子健康手帳、オムツなど  
 費用…無料  
 定員…各回 10 組程度  
 申込み…電話予約  
 ※託児はありません。  
 ☎・申込み 健康推進課保健指導班



## ストップ!ザ・むし歯

9月1日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

秋葉 遥斗	秋山 凛華
浅野 柊	飯田 萌唯
石田 陽菜	大網 想乃
北川 祐帆	澤田 春太
関 橙馬	土屋 胡桃
新田 陸	野口 愛理
原 優奈	藤崎莉央那
牧野 廉	三浦 健太
森 大地	山村 凛星

<敬称略>

## 大腸がん検診 (便潜血検査)

対象…市内在住の40歳以上の人間  
 期間…11月30日（木）まで  
 申込み…契約医療機関に、市内在住が証明できるもの（保険証や免許証）を持参して申し込んでください。  
 検査方法…申込み時に配布される容器に、便を2日分採った後、申し込んだ医療機関に提出してください。  
 ※容器の受け渡しは家族の人でも可  
 契約医療機関…あづま醫院、黒須医院、龍岡クリニック、戸村内科クリニック、中沢病院、中原医院、にしだクリニック富里、日吉台病院、みやび内科クリニック、目黒クリニック、吉川医院<五十音順>  
 費用…500円（生活保護世帯の人は受給証明書を持参）  
 ☎健康推進課予防班

## 高齢者インフルエンザ予防接種

対象…平成 29 年 12 月 31 日現在で 65 歳以上の人（対象者には 9 月下旬に予防接種の予診票を送付済み）  
 ※60～64 歳で、心臓・腎臓、または呼吸器機能に障害がある人、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で医師が必要と認定した人も対象になりますので申し出てください。  
 実施期間…12月31日（日）まで  
 実施場所…県内契約医療機関  
 費用…1,500円（生活保護世帯の人は受給証明書を持参）  
 ☎健康推進課予防班

## 男性のための料理教室

日時…12月6日（水）  
 午前9時30分～午後1時  
 場所…保健センター（すこやかセンター内）  
 対象…市内在住の20歳以上の男性  
 内容…和食を作ろう  
 持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾など頭にかぶるもの、手拭きタオル、ふきん2枚  
 参加費…500円 定員…20人  
 申込み…窓口または電話にて  
 ※申込者には後日詳細を連絡します。  
 ☎・申込み 健康推進課予防班

# Toshokan Net

# とじょかんねっと

富里市立図書館 ☎ (90) 4646  
 (午前9時30分～午後5時)  
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

## 図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時  
 ※金曜日は午後7時まで

☑…休館日 ★…映画会  
 ◆…おはなし会 ●…親子おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ◆
5	6	7	8 ●	9	10	11 ◆
12	13	14	15 ★	16	17	18 ◆
19	20	21	22	23	24	25 ◆
26	27	28	29	30		

## おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)  
 こわ～い話や笑っちゃう話など、とっておきのおもしろいお話をたくさんよういしてお待ちしています！

## 親子おはなし会

毎月第2水曜日10時から(30分程度)図書館ボランティア「もりのなか」による乳幼児対象のわらべ歌を中心にしたおはなし会を行っています。親子で一緒に楽しみましょう。

## 返却期限を守りましょう

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか？図書の資料は市民の大切な財産です。

## 11月の映画会

■場所 2階AVホール  
 ■定員 各回とも先着80人

日 時	内 容
1日（水） 午後2時	人生、いろどり【112分】 2012年公開作品 出演/吉行和子、富司純子、中尾ミエ ほか
15日（水） 午後2時	カミハテ商店【104分】 2012年公開作品 出演/高橋恵子、寺島 進、あがた森魚 ほか

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

## 雑誌リサイクルのお知らせ

保存期限が過ぎた雑誌をリサイクルとして無料で譲ります。先着順で、1日1人10冊まで、気に入った雑誌を自由に持ち帰りください。  
 ■期間 11月22日（水）～29日（水）  
 午前9時30分～午後5時（29日は午後3時まで）  
 ■場所 2階研修会議室2  
 ■対象雑誌 平成25年4月号～平成26年3月号

## 地区保健推進員の活動紹介④ 根木名小地区



(左から) 三澤 貞子、岩崎 早苗、二上 正栄、小高 澄江<敬称略>

根木名小地区は、4人の推進員で地域の皆さんの希望に合わせた、メタボ、ロコモ、減塩チェック、栄養など、いろいろなテーマを用意して活動しています。シルバー会には、保健師・管理栄養士さんと一緒に参加し、多くの人たちとおしゃべりしながら、楽しく学習しています。



健康寿命が男女ともに伸びている今、もっと元気に暮らすことを目的に活動していきますので、地区保健推進員を地域の皆さんに知ってもらい、声をかけていただきたいと思っています。

今年度は、5月に旭ヶ丘、6月に根木名、9月に大和ニュータウンでそれぞれ健康講座を行いました。内容は、骨粗しょう症予防や減塩について、自分の健康についてなど地区によって違いますが、どの地区でも真剣に聞いていただきました。これからも身近なところから、健康づくりをお手伝いしていきたいです。