

Healthy Life

健康推進課

(93) 4121
FAX (93) 2422

10月の母親学級（全4回）

母子保健班

対象…令和2年1～3月に出産予定で
初産の人

日程・内容

① 10月10日（木）

- オリエンテーション
- 妊娠中の生活について
- ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養

② 10月17日（木）

- お風呂の入れ方
- おっぱいとミルクの話

③ 10月24日（木）

- 出産の経過と産後の身体の変化
- リラックスしよう! マタニティヨーガ
- 妊婦食の体験

④ 10月31日（木）

- 新生児のいる生活・新生児用品の準備
- 先輩ママとの交流会

時間…9：30～12：00

場所…①～③
保健センター（すこやかセンター内）

④葉山キッズ・ランド

持ち物…母子健康手帳

費用…750円（テキスト・試食代）

申込…10月7日（月）まで

9月の健康カレンダー

日(曜日)	行 事	場 所	受付時間
2（月）	育児相談（要予約）	★	13：30 ～ 14：30
3（火）	1歳6か月児健診(平成30年2月生まれ)	★	13：00 ～ 13：30
6（金）	3歳児健診（平成28年3月生まれ）	★	13：00 ～ 13：30
9（月）	育児相談（要予約）	◆	13：30 ～ 14：30
13（金）	乳児健診（平成31年4月生まれ）	★	13：00 ～ 13：30
27（金）	2歳児歯科健診(平成29年6月・7月生まれ)	★	13：00 ～ 14：00

ストップ! ザ・むし歯

母子保健班

7月5日の3歳児健診で、むし歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

猪狩	このか 好花	石川	やすたか 裕隆
大山	みなと 湊叶	加藤	つばさ 翼
栞原	あらた 新汰	越川	あゆむ 歩
小槁	しゅうや 秀哉	佐々木	ことは 詩葉
佐藤	ゆうな 優奈	高橋	なおつぐ 直継
田口	しーの 詩乃	千葉	そうた 湊太
土門	あゆき 亜悠希	橋村	こゆき 心幸
平野	りおと 利音	村木	ひなた ひなた
吉田	ひびと 響叶		

< 50音順・敬称略 >

9月の個別予防接種

母子保健班

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

令和元年7月生まれ

BCG 平成31年4月生まれ

4種混合 令和元年6月生まれ

MR（麻しん・風しん）、水痘

平成30年8月生まれ

日本脳炎 平成28年8月生まれ

献血 in 富里市役所

成人保健班

日時…9月24日（火）

10：00～11：45

13：00～16：00

場所…保健センター（すこやかセンター内）

★…保健センター（すこやかセンター内）

◆…北部コミュニティセンター

かみかみ歯ッピー教室

母子保健班

※対象者には通知します。

日時…9月24日（火）

① 10：00～

② 11：00～

場所…保健センター（すこやかセンター内）

対象…平成30年10月・11月生まれの子どもと保護者

内容…むし歯予防の話、仕上げ磨きの実習

持ち物…母子健康手帳

定員…各時間 15組程度

もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

日時…10月7日（月）

① 10：00～ ② 11：00～

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

持ち物…母子健康手帳、オムツなど

定員…各時間 10組程度

※託児はありません。

申込…電話

～カラダ改善しませんか～

生活習慣病予防セミナー

健診結果は気になるけれど、特に症状はないから、まだ大丈夫！と思っていないか？気づかないうちに生活習慣病は悪化してしまいます。全ての講座はもちろん、自分が気になる講座だけでも受講できます。生活習慣を見直すチャンスです！ぜひ受講してください。

共通事項

場所…保健センター（すこやかセンター内）

定員…各回 20人

費用…500円（材料代）

申込…電話

テーマ	日 時	内 容
糖尿病	11月14日（木） 9：30～13：00	●なぜ糖尿病を放置してはいけない？ ●調理実習
高血圧と腎臓病	11月22日（金） 9：30～13：00	●生活習慣と食事を見直そう ●調理実習
歯つらつお口の健康	12月10日（火） 9：30～13：00	●口と全身の深い関係 ●調理実習
おいしく食べよう① ～おいしく続ける減塩 &バランス食～	12月17日（火） 10：00～12：30	●調理実習
脂質異常症と肝機能	令和2年1月21日（火） 9：30～13：00	●肝臓疲れていませんか？ ●調理実習
おいしく食べよう② ～肝臓と血管が元気 になるように～	令和2年1月29日（水） 10：00～12：30	●調理実習

Toshokan Net

とじょかんわっと

富里市立図書館 (90) 4646
(9:30～17:00)
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

図書館カレンダー

開館時間…9：30～18：00

※土・日曜、祝日は17：00まで

※金曜日は19：00まで

（休日に重なった場合を除く）

☐…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 14：00 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）とおきの楽しいお話をたくさん用意してお待ちしています。

親子おはなし会

毎月1回水曜日、10：30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とした、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。

9月の映画会

■場所 2階AVホール

■定員 先着80人

日 時	内 容
18日（水） 14：00～	深夜食堂【119分】2015年公開 出演 小林 薫、高岡早紀 ほか マスターの作る味と居心地の良さを求めて、夜な夜なにぎわうめしや。春夏秋冬、ちょっとワケありな客たちが現れては、マスターの作る懐かしい味に心の重荷を下ろし、胃袋を満たしては新しい明日への一歩を踏み出していく。

※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。

北部コミュニティセンターの臨時休館に伴うサービスの一時停止

臨時休館に伴い北部コミュニティセンターでは次のサービスを一時停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼予約本の受け取り・返却 9月7日（土）9：00～12：00

ライブラリーオープンスペースの一部の用途が変わります

ライブラリーオープンスペース内のインターネット閲覧用パソコンの利用は、9月25日（水）までとなります。その後は、個別のデスクとして広く活用できます。なお、インターネットを利用した調べものや学習を希望する人は、相談カウンター隣にパソコンがありますので、相談カウンターへ申し出てください。

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？図書館の資料は市民の大切な財産です。