

# Healthy Life

健康推進課 ☎(93) 4121  
FAX(93) 2422

## 3月の個別予防接種

母子保健班

※対象者には通知します。  
※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

令和2年1月生まれ

BCG 令和元年10月生まれ

4種混合 令和元年12月生まれ

MR(麻しん・風しん)・水痘

平成31年2月生まれ

日本脳炎 平成29年2月生まれ

## ストップ!ザ・むし歯

母子保健班

1月10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。

- |       |       |
|-------|-------|
| 白井 心晴 | 鎌形あおい |
| 上川 万結 | 河野 樹  |
| 國分あやめ | 島津 珠々 |
| 菅谷 都陽 | 鈴木 渚彩 |
| 高橋 優心 | 瀧澤 優  |
| 武田 文果 | 田代 星渚 |
| 土屋 星七 | 寺本涼之典 |
| 戸井 彩夏 | 富樫 怜央 |
| 野老 歩  | 萩原さくら |
| 藤原 楓仁 | 前田 義治 |
| 山口 廉和 | 山之内梨乃 |
| 横川 威風 | 吉岡 優真 |

<敬称略>

## 献血 in 富里市役所

成人保健班

日時…3月23日(月)

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)

## 慢性腎臓病予防講演会を開催

### 糖尿病の重症化予防についてー減塩との関係ー

1月26日、中央公民館で開催された講演会に108人が参加しました。講師の平井愛山さん(千葉県循環器病センター理事)から、塩分の取りすぎと病気との関係や減塩の賢い方法などを、楽しく学びました。



### 栄養ワンポイントアドバイス

#### 腎臓をいたわる理想的な食事とは?

1食あたり  
食塩量2グラム、タンパク質量20グラム  
2020年にちなんで、**2グラム**、**20グラム**を  
毎食の目安にしてください。

塩分をとりすぎていませんか?



## かみかみ歯ッピ教室

母子保健班

※対象者には通知します。

日時…3月17日(火)

①10:00~ ②11:00~

場所…保健センター(すこやかセンター内)

対象…平成31年4月・令和元年5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…4月6日(月)

①10:00~ ②11:00~

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。

## 予防接種の確認を!

母子保健班

定期予防接種は、対象年齢を過ぎると有料になります。

年齢を過ぎて終了していない予防接種がある人は、問い合わせてください。

### 接種時期

■MR(麻しん風しん混合)

平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの人は、小学校入学前の3月31日まで

■日本脳炎2期

9歳~13歳未満で接種

※1期3回を終了していない人は、相談してください。

■二種混合

11歳~13歳未満で接種

※三種混合または四種混合を終了していない人は、相談してください。

Toshokan Net

# とよかんわっと

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	31				

## 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) として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。

## 記念親子おはなし会

来館者500万人記念親子おはなし会を開催します。

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。

日時…11日(水) 10:30~  
場所…2階研修会議室3

## 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。

## 3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~	陽炎の辻 完結編【88分】 2017年公開 出演 山本耕史 中越典子 ほか 坂崎磐音が帰ってくる! 8歳の息子、空也の父となった剣豪・坂崎磐音。そこに弟子入りを願い出たのは、白河藩・藩主松平定信。磐音をなきものとした幕府の権力者・田沼意次。その田沼意次を討つため、磐音に協力を求める松平定信。磐音、意次、定信、三者三様の「父子の誓い」を胸に秘め、最後の戦いの幕が上がる。

※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。

## はるのおはなし会

わらべうたや昔話を楽しみませんか?

■日時 3月25日(水)

①10:30~11:00 ②13:30~14:30

■場所 2階研修会議室3 ■定員 各回30人

■内容・対象者 ①わらべうたと絵本の会・0歳から未就学の親子  
②おはなしと絵本の会・大人

■語り手 図書館ボランティア「もりのなか」、図書館職員

■申込 当日、各開催時間の5分前に2階ロビーで受け付けます。

## 3月の健康カレンダー

★…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

日(曜日)	行事	場所	受付時間
2(月)	健康相談(要予約)	★	9:30~11:00
	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8月生まれ)	★	13:00~13:30
6(金)	3歳児健診(平成28年9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(令和元年10月生まれ)	★	13:00~13:30
16(月)	2歳児歯科健診(平成29年12月・平成30年1月生まれ)	★	13:00~14:00