

Healthy Life

健康推進課 ☎(93) 4121
FAX(93) 2422

献血 in 富里市役所

成人保健班

千葉県内では、輸血用の血液が大変不足しています。医療に必要な血液は人工的に作ることができず、献血に頼っています。尊い命を救うため、ご協力をお願いします。

日時…3月22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)

ストップ! ザ・むし歯

母子保健班

1月8日の3歳児健康診査で、むし歯や治療済みの歯がなかった子どもたちの紹介です。

- | | |
|-------|-------|
| 秋葉 湊斗 | 石田 優陽 |
| 大森 太遥 | 屋山 夏輝 |
| 於本 望利 | 川井 匠 |
| 神作 千香 | 木村 颯汰 |
| 小関 愛菜 | 佐伯 瞭 |
| 白坂みちる | 末松 千佳 |
| 鈴木 煌芽 | 竹田 結夏 |
| 田村碧空都 | 千田 豊大 |
| 中山 直音 | 沼倉 庸祐 |
| 藤崎 恵奈 | 水野 稜介 |
| 山下 蓮 | 横山 湊大 |
| 龍崎 茉依 | |

HETTIARACHCHIGE IRUDI
AYANA HETTIARACHCHI

<敬称略>

プレパパママ教室

母子保健班

日時・内容…4回で1コース

- ①4月8日(木) 9:30~11:30
妊娠中の生活、ママと赤ちゃんのお口のお手入れ&栄養
- ②4月15日(木) 9:30~11:30
出産の経過と産後の身体の変化、リラックスしよう! マタニティヨガ
- ③4月22日(木) 9:30~11:30
お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話
- ④5月6日(木) 9:30~11:30
産後の生活

場所…保健センター(すこやかセンター内)

※④のみ葉山キッズ・ランド

対象…令和3年7~9月出産予定の初産婦

持ち物…母子手帳

費用…250円(テキスト代)

申込…4月5日(月)までに電話

定員…8組

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・

ロタウイルス 令和3年1月生まれ

BCG 令和2年10月生まれ

4種混合 令和2年12月生まれ

MR(麻しん・風しん)・水痘

令和2年2月生まれ

日本脳炎 平成30年2月生まれ

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のある人は、問い合わせてください。

■MR(麻しん風しん混合)

年長児(平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれ)

※小学校入学前の3月31日までに接種してください。

■日本脳炎2期…9歳~13歳未満

※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

※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。

もぐもぐごっくん離乳食教室

母子保健班

日時…4月5日(月)

①9:15~10:00

(インスタライブ配信)

②10:15~11:00(教室)

③11:15~12:00(教室)

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…母子手帳、バスタオル、オムツなど

定員…②、③各10組程度

※託児はありません。

申込…電話

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…3月16日(火)

①9:15~10:00

(インスタライブ配信)

②10:15~11:00(教室)

③11:15~12:00(教室)

場所…保健センター

(すこやかセンター内)

対象…令和2年4月・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…母子手帳、バスタオル

定員…②、③各10組程度

Toshokan Net

とじょかんねっと

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

(祝日に重なった場合を除く)

☑…休館日

◆…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)

とっ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。

場所…2階研修会議室3

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。

場所…2階研修会議室3

3月の映画会について

映画会は、休止とさせていただきます。
再開時期につきましては決まり次第、
広報とみさとや図書館ホームページな
どでお知らせします。

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。

健康 コラム Vol.5 自殺予防強化月間について

日本の自殺者数は平成10年に急増して以来、現在まで減少傾向ですが、令和元年度は2万人を超える水準となっており、先進諸国より高い水準となっています。

自殺の背景には、こころの健康を害するような、「過労・生活困窮・育児や介護の疲れ・いじめや孤立・病気など」、さまざまな社会的背景があります。自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺予防強化月間」と定めています。

自分の周りに「悩んでいる人・困っている人」がいたら話を聞いてあげましょう。もしあなたが先の見えない不安や生きづらさを感じるなどの、こころの悩みを抱えていたらその悩みを相談してみませんか?

電話相談機関一覧

相談機関	電話番号	対応時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570 (064) 556	平日(土・日曜日、祝日を除く) 9:00~18:30
よりそいホットライン	0120 (279) 338	24時間
いのちの電話	0570 (783) 556	10:00~22:00(毎日)
チャイルドライン (18歳までの子ども専用)	0120 (99) 7777	16:00~21:00(毎日)

SNS 相談窓口

LINE

@yoriso-chat



Twitter

@yorisoichat



チャット



相談時間 月・火・木・金・日曜日:17:00~22:30(22:00まで受付)
水:11:00~16:30(16:00まで受付)

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
1(月)	健康相談(要予約)	★	9:30~11:00
	育児相談(要予約)		13:30~14:30
2(火)	1歳6か月児健診(令和元年8月生まれ) ※対象者には個別に通知	★	12:30~13:00
			13:00~13:30
5(金)	3歳児健診(平成29年9月生まれ) ※対象者には個別に通知	★	12:30~13:00
			13:00~13:30
8(月)	育児相談(要予約)	◆	13:30~14:30