

よしおか健康ポイント事業

1月4日(月)からポイント達成賞の
景品引き換え開始!

健康ポイントを10ポイント貯めるとポイント達成賞として、次の中から1つと交換できます。※景品の交換は年度ごとに1人1回までです。

- ①健康ポイント事業オリジナルタンブラー (350ml)
- ②健康ポイント事業オリジナルトートバック (380×300×110mm)
※色は5色から選べます。
- ③防災グッズ (10点セット)
- ④ひばりカード商品券 (500円分)
※ひばりカード加盟店で使用できます。
- ⑤パークゴルフ1日利用券&リバートピア吉岡入館券 (4時間券)

景品の交換は、令和3年1月4日(月)から始まります。交換の際は健康ポイントカードと身分証明書(運転免許書など)を保健センター窓口へ持参してください。

- (ご注意)
- ・代理の人でも引き換え可能です。
 - ・景品は数に限りがあります。無くなり次第終了となりますのでご了承ください。
 - ・一度お渡しした景品の交換には応じられません。



参加方法

カードを
手に入れる

ポイントを
貯める

10ポイント
で景品が
もらえる

詳しくは町ホームページを
ご覧ください。

予防接種はお早めに!

予防接種を
受けましょう



予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。子どもの健康が気になるときだからこそ予防接種を遅らせることなく予定通りに受けましょう。(定期予防接種の対象年齢から外れてしまうと予防接種費は有料になります。)

幼児・児童が受けられる予防接種では、小学校就学前の年長児相当年齢対象の麻しん・風しん混合(第2期)予防接種、小学校6年生対象の2種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種などがあります。

予防接種を希望する人で予診票が手元にない場合には、母子手帳を持って保健センターへお越しください。

問い合わせ先 健康子育て課 健康づくり室 ☎54-7744(直通)

1月 保健センター健康ガイド

※やむを得ず日程が変更になる場合は、町ホームページなどでお知らせします。あわせてご覧ください。なお、12月の予定は広報11月号15ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
子育て相談会	8日(金) 10:00~12:00 22日(金) 14:00~16:00	子育てに関して相談のある人	相談内容:子どもの発達や子育てに関すること 相談員:心理士(または保健師) ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
助産師相談会	12日(土) 9:00~12:00	妊婦・産婦	相談内容:妊娠に関すること、授乳などで悩んでいること 相談員:助産師 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
3歳児健診	15日(金)受付13:00~	平成29年10月生まれ	詳細は通知をご覧ください。
土日開催 健康相談 母子手帳交付	16日(土)・24日(日) 10:00~11:30, 13:00~15:00 ※16日(土)は遊びに利用できません。	健康相談のある人	相談内容:子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員:保健師、管理栄養士
		妊婦	妊娠届出書を持参してください。
子育て教室	16日(土)受付14:00~14:15	令和2年4月~7月生まれ	親子リトミックをします。 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
10~11カ月児健診	19日(土)受付13:00~	令和2年2月1日~ 3月15日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
運動発達の相談 (作業療法士)	19日(土) 13:30~16:30	子どもの運動発達の面で アドバイスが欲しい人	相談内容:子どもの運動発達に関すること(いざり・ハイハイしない・お座りができないなど) 相談員:作業療法士 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
ことばの相談	20日(土) 14:00~16:00	子どものことばの面で アドバイスが欲しい人	相談内容:子どものことばに関すること (発音・ことばの数が少ないなど) 相談員:言語聴覚士 ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
3~4カ月児健診	21日(土)受付13:00~	令和2年9月1日~ 10月15日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
1歳6カ月児健診	26日(土)受付13:00~	令和元年6月生まれ	詳細は通知をご覧ください。
母乳相談	28日(土)受付 9:30~	乳幼児と親または家族	持ち物:母子手帳 相談員:助産師・栄養士・保健師 相談内容:授乳(乳房トラブル)、離乳食のことなど ☎健康づくり室に電話で事前予約をしてください。 (1月14日(土)から受け付け開始)。

★育児・介護・医療でお困りの人は「よしおか健康 No.1 ダイヤル 24」 ☎0120-026-103 へ! (年中無休・通話無料)



筋コンディショニング教室



健康ポイント
対象事業

筋トレをしながら、体のバランスを整え、血行促進や痛み
の改善・予防になる運動教室を開催します。

対象年齢：40～64歳で運動制限がない人

日程：1月21日～3月25日の毎週木曜日、計9回

時間：13:30～14:45

場所：保健センター

定員：10人(初参加者優先)

申込期間：1月5日(火)～7日(木)

初心者、男性も
歓迎!



町国保に加入している人へ からだすっきり講座



健康ポイント
対象事業

健康運動指導士などが、手軽にできるストレッチや筋ト
レなどを紹介します。栄養ミニ講座も開催予定です。

対象：40～74歳の町国民健康保険加入者で、運動制限
がない人

※特定健診を受診した人、メタボリックシンドローム、予備
軍の人が優先されます。

日程：1月6日～2月24日の水曜日、計8回

時間：14:00～15:00

場所：保健センター

定員：10人

申込期限：12月18日(金)



最終日に参加賞を
プレゼント!

申し込み・問い合わせ先 健康子育て課 健康づくり室 ☎54-7744(直通) ※土日祝日を除く

休館日

12/7(月)・14(月)・21(月)
・24(木)・1/10(日)

※年末年始休館日

12/28(月)～1/4(月)

わらべの会の読み聞かせ

毎週土曜日 11:00～

パネルシアター 12/9(水)・23(水) 10:00～

文化センター2階 視聴覚室または和室

図書館



(文化センター内) ☎54-6767

吉岡町図書館

検索 click!

新着紹介

一般向け(図書)

焚き火の本

(猪野正哉/山と溪谷社)

テレビ・雑誌などで活躍中の「焚き火マイスター」が、焚き火の概念から
準備、着火、活用、片付けまでを写真をふんだんに使って解説。マイスター
の御用達ショップ&フィールドも紹介。焚き火に興味を持つ人のための焚
き火教本。TRC?より

猫弁と星の王子

(大山淳子/講談社)

人の幸せを願って奮闘する弁護士・百瀬。彼を支えるのは婚約者・亜子と
頼もしい仲間、そしてたくまの猫たち。そんな百瀬のもとに舞い込んだ
事件は、「死なない猫」!? 猫弁シリーズ丸わかりペーパー付き。

TRC?より

DVD アリー/スター誕生

CD フォークロア(テイラー・スウィフト)

児童向け(図書)

もっとよのなかのルールブック メシが食える大人になる!

(高濱正伸/日本図書センター)

「メシが食える大人になる」ことを目指そう! 自分で自分の悪口を言
わない。ほめことは素直に受け入れる。信用という貯金をしっかりため
る…。大人になる前に知っておいてほしい大切なことを50のルールにし
て紹介する。TRC?より

しかけでおしゃべり! あかちゃんことばえほん

(市原淳/永岡書店)

ママ、パパ、あーん、わんわん…。赤ちゃんながら発語しやすい言葉と、発語す
うながす楽しいしかけが満載の絵本。新米パパ・ママの読み聞かせアドバ
イスのほか、赤ちゃんのおしゃべりカレンダーも掲載。TRC?より

お願い

寒い季節になってきましたが、引き続き感染症拡大防止のため、3密回避、館内換気、アルコール消毒にご協力ください。

- 1 図書を清潔・安全・快適にご利用いただくために「本の除菌機」をご利用ください。
・図書館で貸し出し手続きをした図書が対象です。
・紫外線(UV-C)を使って、一度に6冊までの図書資料を除菌します。
・資料に風を送って、資料に挟まったごみなどを除去します。
・消臭剤を循環させ、たばこ臭、ペット臭などを消臭します。
・抗菌剤により、除菌消毒後も微生物の増殖・活動を抑制します。
- 2 学習機のご利用は、引き続き「入れ替え制・2時間以内」としてください。
(換気のため館内温度が低い場合があります。)
- 3 滞在時間を短くするために、「インターネット予約」をご利用ください。



新春 本の福袋

一般書20セット・児童書20セットをご用意!
0歳から大人までを対象に
いろいろなテーマで選んだ本の福袋です。
どんな本が入っているかは借りてからのお楽しみ!

1月5日(火)から貸し出します。

※なくなり次第終了です。

本のプレゼントではありませんのでご注意ください。