

## よしおか健康ポイントWチャンス抽選会

### 当選者発表



先日行われた「よしおか健康推進協議会代表者会議」において、よしおか健康ポイント達成者の中から抽選で5人に健康器具などが当たる抽選会が行われました。当選者は次の通りです。

#### 当選者

##### 1等 体組成計インナーキャン

小川 忍さん  
黒澤 久仁子さん

##### 2等 上腕式血圧計

上村 緋紗子さん  
松田 愛子さん  
大島 知子さん



当選おめでとうございます！  
皆さん、ポイントは自治会の運動教室に  
参加して貯めたとのことですよ。

ポイントカードは保健センターなどで  
配布しています。健康ポイント事業に参加して「健康長寿」を目指しましょう。

## 初心者、男性も歓迎！

### リフレッシュヨガ教室



ヨガには体の柔軟性を高めたり、体幹を鍛えたりする効果があります。気持ちよく体を動かして、自粛生活で疲れた心と体をリラックスさせましょう。ぜひお気軽にご参加ください。

- 期 日 9月22日～11月24日の毎週木曜日（10月13日、11月3日を除く）、計8回
- 時 間 15:00～16:00
- 場 所 保健センター
- 講 師 スポーツインストラクター
- 対 象 40～69歳で運動制限がない人
- 定 員 10人（令和4年度の運動教室に初参加の人が優先されます。）
- 申込期間：9月5日㊦～7日㊧



## 生後半年のお祝い ハーフバースデーを開催します！

2分の1のお誕生日をみんなで楽しくお祝いしましょう！ベビーダンスで親子のスキンシップをとりながら、同月齢の悩みを共有しませんか？

- 期 日 9月20日㊦
- 時 間 9:30～11:30
- 場 所 保健センター
- 内 容 ベビーダンス、離乳食&育児相談、記念写真が撮れるフォトコーナー
- 対 象 令和4年2月～3月生まれの子とその親
- 定 員 親子10組（定員になり次第終了となります。）
- 申込期間 9月6日㊦～13日㊦（㊧・㊨を除く）



上記3つ共に

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)



# 9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、8月の予定は広報7月号16ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
土日開催 健康相談 母子手帳交付	3日⊕・11日⊕ 10:00~11:30, 13:00~15:00 ※3日⊕午前・11日⊕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。
3~4カ月児健診	6日⊕受付13:00~	令和4年4月16日~ 5月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
10~11カ月児健診	7日⊕受付13:00~	令和3年9月16日~ 11月5日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
マタニティーClass	8日⊕ 13:30~16:00	出産予定日が令和4年10月~12月の妊婦とその家族	Ⓧ先着16組 Ⓧ健康づくり室に電話で9月1日Ⓧまでに事前予約をしてください。(Ⓧ・Ⓧ・Ⓧを除く。)
子育て相談会	8日Ⓧ 10:00~12:00 16日Ⓧ 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。
パパ・ママClass	11日Ⓧ 13:00~16:30	出産予定日が出産予定日が令和4年10月~12月の妊婦とその家族	Ⓧ先着16組 Ⓧ健康づくり室に電話で9月4日Ⓧまでに事前予約をしてください。(Ⓧ・Ⓧ・Ⓧを除く。)
3歳児健診	13日⊕受付13:00~	令和元年6月6日~ 7月5日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
ハーバースデー	20日⊕ 9:30~11:30	令和4年2月~3月生まれ	内容:ベビーダンス・離乳食の話 Ⓧ健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
運動発達の相談(作業療法士)	21日Ⓧ 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	27日⊕ 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。
2歳児歯科健診	28日⊕受付13:00~	令和2年7月16日~ 8月31日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
母乳 & 離乳食相談	29日Ⓧ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。

★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)

休館日  
8/1月・8月・12月  
・15月・22月・25月  
・29月  
9/5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  
8/10月・24月 10:00~

**図書館** 

(文化センター内) ☎54-6767  
吉岡町図書館 🔍 検索 click!

**一般向け(図書)**

**夢をかなえるゾウ<sup>ゼロ</sup>**  
(水野敬也/文響社)  
「夢」がないやて? ほな「夢の見つけ方」教えてらるか! 主人公を「宇宙一の偉人に育てる」とガネーシャは宣言したが、そもそも彼にはかなえない夢がなくて…。ガネーシャの生い立ちも明かされる、夢ゾウシリーズの原点。 TRCマークより

**野菜の酢漬けと展開レシピ**  
(野口真紀/エムディエヌコーポレーション)  
そのまま食べても、おかずに展開してもおいしい! 素材のうまみがアップし、塩分も抑えられる野菜の酢漬けを紹介。料理のベースとなる玉ねぎ、にんにく、しょうがなどを酢漬けにして調味料代わりに使ったレシピも収録する。 TRCマークより

**DVD 深海のサバイバル!**

**児童向け(図書)**

**はりねずみのノート屋さん**  
(ななもりさちこ/福音館書店)  
あわてんぼうのうさぎのトトンから花束をもらった、はりねずみのツンタは、お礼にノートを作ることに。どんなノートが合うのかを考えると…。手作りの楽しみと喜びにあふれた物語。かんたんミニノートの作り方付き。 TRCマークより

**おもちゃ屋のねこ**  
(リンダ・ニューベリー/徳間書店)  
ある日、大おじさんのおもちゃ屋にやってきたハティが見たのは、あざやかな明るい緑色の目をした、かしこそうなねこ。その日からふしぎな出来事が、大おじさんのお店で次々に起きて…。心あたたまる物語。 TRCマークより

**CD アダプト(サカナクション)**