

11月のほ・け・ん

マークのある講座は託児あり
*託児は無料。1週間前までに
申し込んでください

《乳幼児健診》

健康づくり課 ☎(36)1187

健診名	対象	日にち	受付時間
4カ月健診	H22. 6.16～H22. 6.30生	11月11日(木)	13:30～14:00
	H22. 7. 1～H22. 7.15生	11月17日(水)	
	H22. 7.16～H22. 7.31生	12月 1日(水)	
1歳6カ月健診	H21. 4. 1～H21. 4.15生	11月 9日(火)	
	H21. 4.16～H21. 4.30生	11月25日(木)	
	H21. 5. 1～H21. 5.15生	12月 6日(月)	
3歳健診	H19.10. 1～H19.10.15生	11月15日(月)	
	H19.10.16～H19.10.31生	11月30日(火)	

●場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール

《乳幼児健診・大島地区分》

健康づくり課 ☎(36)1187

健診名	対象	日にち	受付時間
4カ月健診	H22. 5. 1～H22. 7.31生	11月 1日(月)	12:30～13:00
1歳6カ月健診	H21. 3. 1～H21. 5.31生		
3歳健診	H19. 9. 1～H19.11.30生		

●場所 大島保健センター

《たまご学級》

健康づくり課 ☎(36)1187

コース	内容	日にち	受付時間
1コース	みんなで語ろう! 妊娠してどんな気分? ～妊娠中の気がかり相談室～ ～今から始める口腔(こうくう)ケア～	11月 8日(月)	13:30～13:50
2コース	どんなお産にしたい? ～自分と赤ちゃんのことを考えよう～	11月22日(月)	
3コース	心のリフレッシュ ～わかって欲しい妊婦の気持ち～	11月26日(金)	
5コース	ママの食事で大きくなるよ ～食事のはなし～	12月 3日(金)	9:40～10:00
運動コース	みんなでしようカラダづくり ～自分の心と体を感じよう～	11月16日(火)	13:30～13:50
赤ちゃんお風呂 体験コース	赤ちゃんをお風呂に入れるときの ポイントを楽しくわかりやすく体験	11月 4日(木) 11月17日(水)	9:45～10:00

●すべてのコース予約制(3日前までに要予約)
*5コースは先着24人、赤ちゃんお風呂体験コースは先着8人

●所要時間

▽全コース=1時間30分程度

*5コースは2時間程度

●場所 市民活動交流館(メイトム宗像)

*赤ちゃんお風呂体験コースは日本赤十字九州国際看護大学

●持ってくるもの

▽全コース=母子手帳、筆記用具

▽5コース=エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん

▽赤ちゃんお風呂体験コース=エプロン、タオル

▽運動コース=動きやすい服装(ジーンズ不可)、バスタオル、水筒

*2コースは骨密度を測定します。素足になりやすい服装で

*運動コースは妊娠12週以降で運動に支障のない人

《子ども栄養相談》

健康づくり課 ☎(36)1187

日にち	受付時間	対象	内容
11月24日(水)	9:30～11:00	妊娠時から4歳まで	離乳食、栄養、おっぱい相談など

●場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール

《献血》

健康づくり課 ☎(36)1187

日にち	場所	時間
11月5日(金)	道の駅むなかた	10:00～13:00
	アクシス玄海	14:30～16:00
12月2日(木)	市役所	10:00～16:00

*実施している地域以外の人も献血できます

《医師会病院・健診センター健康教室・相談》

日にち	時間	内容
11月12日(金)	14:00～15:00	骨粗しょう症といわれたら

●場所 宗像医師会病院健診センター3階・講堂(田熊)

*健康相談は同館2階・健診センター

●料金 無料

*健康相談は15:00～16:00実施

■問い合わせ先 同院・健診センター ☎(37)0007

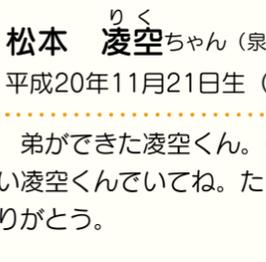
お誕生日おめでとう

掲載募集 平成24年1月の掲載分を、11月16日(火)午前9時から電話で受け付けます。先着5人まで。対象は掲載時点で満3歳まで。なお、平成23年12月までの受付は、いっぱいになりました。■申込先 情報政策課広報係 ☎(36)1055



西田 あいり
愛梨ちゃん(陵巖寺)
平成20年11月30日生(2歳)

歌とダンスが大好きな愛梨ちゃん。その笑顔にいつも癒やされているよ♡ 明るく元気な子に育ってね♡♡♡



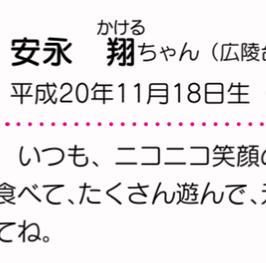
松本 りく
凌空ちゃん(泉ヶ丘)
平成20年11月21日生(2歳)

弟ができた凌空くん。いつまでもやさしい凌空くんできてね。たくさんの幸せをありがとう。



渡邊 もあ
萌杏ちゃん(日の里)
平成20年11月20日生(2歳)

歌が大好きな萌杏ちゃん☆ お誕生日おめでとう! これからもキラキラ笑顔でステキな歌を聞かせてネ♡



安永 かける
翔ちゃん(広陵台)
平成20年11月18日生(2歳)

いつも、ニコニコ笑顔の翔くん。たくさん食べて、たくさん遊んで、元気にすくすく育つてね。



水戸 しおり あゆみ
葉・歩ちゃん(城西ヶ丘)
平成19年11月28日生(3歳)

生まれた時から、いつも一緒の2人。仲良く遊ぶ姿や、2人の笑顔にたくさんのパワーをもらっています!



短歌

■俳句、川柳、短歌の作品を募集しています。住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、広報係さくひん各コーナーの係(〒811-3492/住所不要)☎(36)1055へ。11月16日(火)必着
*川柳は自由吟(雑詠)とします。ハガキに5句以内
*短歌は作品添削あり。1人3首以内。返信用80円切手2枚が必要
■問い合わせ先 情報政策課広報係 ☎(36)1055



俳句

草刈にまとわりついて群とんぼ 多礼 田中フジエ

唐白の次の音待つ秋日和 自由ヶ丘南 梶原マサ子

とんとんでキチキチバツタもとの位置 日の里 真角多賀子

小望月抱いて飛天のやうな雲 平井 占部詩子

残暑かな地球儀の海継せぬたる 大谷 あべみゑこ

川柳

敬老の日来れば亡き母思い出す 神湊 高橋カオル

スネかじり骨になってもまだかじる 久原 菊地草石

クーラーのお陰おかげと生きている 日の里 大場八千代

節くれ好きなき指輪が入らない 池浦 遠入あかし

ふるさとの棚田にぎわす案山子群 日の里 小島英孝

高梁の城跡深く徑ゆけば頭に肩にどんぐりの降る(岡山県西部) 田久 田中国廣

八つ頭の芋の葉先に付く露の陽の差しくればたちまちに消ゆ 日の里 森光幸子

夕されば庭べに育つ夕顔の一輪咲けり白ほのぼのと 上八 田志紀代子

ななかまど浜茄子咲ける立待の岬に眺むる海の静けさ 日の里 大庭八千代

モロヘイヤ朝な朝なに摘まれて黄色の小花ゆれて秋立つ 土穴 井上英子