

1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. 8.16 ~ H22. 8.31生	1月12日(水)	13:30 ~ 14:00
	H22. 9. 1 ~ H22. 9.15生	1月20日(木)	
1歳6カ月健診	H21. 6. 1 ~ H21. 6.15生	1月18日(火)	
	H21. 6.16 ~ H21. 6.30生	1月27日(木)	
	H21. 7. 1 ~ H21. 7.15生	2月 3日(木)	
3歳健診	H19.12. 1 ~ H19.12.15生	1月19日(水)	
	H19.12.16 ~ H19.12.31生	1月25日(火)	
	H20. 1. 1 ~ H20. 1.15生	2月 1日(火)	

●場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール

《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~	1月13日(木)	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~	1月17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~	2月 7日(月)	
パパ・ママコース	パパも一緒に ~もう子育ては始まっているよ~ ~ゆっくり親になるう子育て・親育ち	1月22日(土)	13:30 ~ 13:50

●すべてのコース予約制(3日前までに要予約)

●所要時間

▽全コース=1時間30分~2時間

●場所 市民活動交流館(メイトム宗像)

●持ってくるもの

▽全コース=母子手帳、筆記用具

*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

《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
1月26日(水)	9:30 ~ 11:00	妊娠期から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

《医師会病院・健診センター健康教室・相談》

日にち	時間	内容
1月14日(金)	14:00 ~ 15:00	高尿酸血症といわれたら
2月 4日(金)		生活習慣病を予防、改善する運動療法 ~理論と実践~

●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

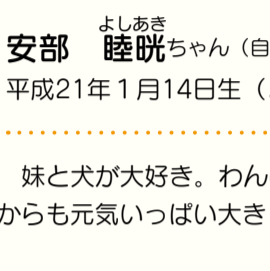
お誕生日おめでとう

掲載募集 平成24年3月の掲載分を、1月11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24年2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



西原 千遥ちゃん(自由ヶ丘南)
平成21年1月22日生(2歳)

ちーちゃん♡ 元気いっぱいの優しい女の子でいてね♡ 大好き♡



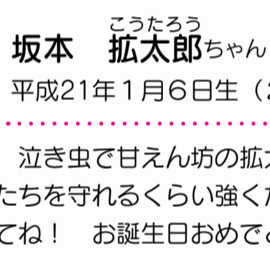
よしあき
安部 陸眺ちゃん(自由ヶ丘)
平成21年1月14日生(2歳)

妹と犬が大好き。わんぱくだけど、これからは元気いっぱい大きくなってね



しずく
戸田 隼ちゃん(ひかりヶ丘)
平成21年1月12日生(2歳)

お姉ちゃんをも泣かせてしまうパワフルガール!! そんな隼さまですが、笑顔満点(^.^)の愛嬌(あいぎょう)もの♡



こうたろう
坂本 拓太郎ちゃん(大井台)
平成21年1月6日生(2歳)

泣き虫で甘えん坊の拓太郎★ お姉ちゃんたちを守れるくらい強くたくましい子に育つてね! お誕生日おめでとう★



いかり ひな
碓 柃奈ちゃん(ひかりヶ丘)
平成20年1月23日生(3歳)

わが家の歌姫♪ お誕生日おめでとう!! 弟の遙斗くんとずっと仲良くね☆

短歌

朝早く草とる吾に声かけて自転車行けりどなたさまやら
土穴 山本静子

兄逝きてつれづれに思う在りし日の優しき言葉今うかび来る
田熊 井口慶子

悩みては胸の内をば語りかくる友は今なお心の糧なり
土穴 鋤先美紀

九十五歳過ぎてもそばに字引置き日記つけいし母を思えり
旭ヶ丘 天野玲子

古里は孫子の時代となりたれど父母を偲べる大き柿の木
日の里 大庭八千代

■俳句、川柳、短歌の作品を募集しています。①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して、広報係さくひん各コーナーの係へハガキか郵送(〒811-3492/住所不要)で投かんする。1月11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。郵送で返信用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

くつきりと枯野の涯の阿蘇五岳
三郎丸 宮本清春

ダムに影あづけて山の眠りそむ
平井 占部詩子

冬めくや川の流れに菜屑屑り
大谷 阿部みゑこ

十月の車窓に富士や遺骨抱く
泉ヶ丘 近本三枝子

三井の鐘撞きて小春の旅終る
武丸 中島アキ子

川柳

盗み見て覚えた技が叙勲受け
自由ヶ丘 安田善晴

イルミネーション本気になっている師走
田熊 的場しずえ

白衣脱ぎ疲れ忘れる母の顔
東郷 鶴原さぎり

指にんぎょう五人家族の茶番劇
吉田 安部ももこ

脱衣かご油のしみた父の服
神湊 沢さきよう