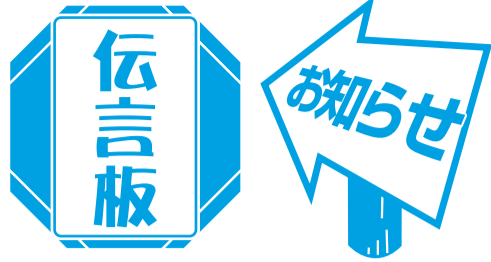


赤間保育園
子育て支援

ママとキッズの
なかよしクラブ

●日程
①おまつりごっこ 7月31日(金)
②水遊び 8月7日(金)
●時間 午前10時~同11時



●場所 同保育園
●内容 親子遊び、保育園体験など
●対象 近くに遊び場がない、たくさんの友達と遊ばせたいと思ってるみなさん
●参加料 無料
●詳細は問い合わせ先
赤間保育園
☎(32) 6246

●場所 同保育園
●内容 親子遊び、保育園体験など
●対象 近くに遊び場がない、たくさんの友達と遊ばせたいと思ってるみなさん
●参加料 無料
●詳細は問い合わせ先
赤間保育園
☎(32) 6246

●主催 宗像小児科医学会、宗像産婦人科医学会、宗像医師会
●日時 8月8日(土)
●開場 午後2時30分
●実施 同3時~同5時
●場所 宗像地域医療センター

●主催 宗像小児科医学会、宗像産婦人科医学会、宗像医師会
●日時 8月8日(土)
●開場 午後2時30分
●実施 同3時~同5時
●場所 宗像地域医療センター

7月のほ・け・ん

【①妊娠の届出・母子健康手帳交付(すこやかマタニティクラス)】
母子健康手帳の説明、妊婦健康診査受診補助券の交付、妊娠中の健康管理の話などを実施します。

●日程(いずれも金曜日)/場所
▽7月3、10日/市役所本館・103会議室
▽7月17・24・31日、8月7日/同館・201会議室
●時間 ▽受付=10:15~10:30 ▽実施=10:30~11:30

【②妊婦と子どもなんでも相談室】
妊娠中の食事、おっぱいや離乳食、育児の相談を受け付けます。

●日時 7月22日(水)9:30~11:00 *離乳食コーナーは10:00から
●場所 メイトム宗像・多目的ホール(離乳食コーナーは調理室)

【③たまご学級】
●日程/コース
▽7月10日(金)=1コース「妊娠中のなんでも相談室」~一緒に語り合しましょう~、「妊娠中の歯について」
▽7月31日(金)=2コース「どんなお産にしたい?」~赤ちゃんと私のことを考えてみよう~

●時間 ▽受付=13:30~13:50 ▽実施=13:50~16:00
●場所 メイトム宗像・和室 ●持参品 母子健康手帳、筆記用具
●託児 無料(5カ月~未就学児) *託児は1週間前までに申込を
●申込締切日 各コースの3日前

【①~③共通事項】
■申込・問い合わせ先 子ども家庭課子ども保健係 ☎(36)1365
*その他、「乳幼児健康診査」「10カ月すくすく相談会」など、詳細は市HP
<http://www.city.munakata.lg.jp/index.html/>→「むむハグ。」→「目的で探す」→「相談・サポート」で確認か、子ども家庭課(西館1階)にある、「むなかた親と子の健康づくり情報誌すくすく!」を見てください

【献血】
●日時/場所
▽7月10日(金) 9:30~12:00、13:00~15:30/道の駅むなかた
▽7月21日(火)10:00~12:00/日の里コミセン
▽7月21日(火)14:00~16:00/赤間西コミセン
▽7月31日(金)10:00~12:30/池野コミセン
▽7月31日(金)14:00~16:00/岬コミセン
▽8月 6日(木)10:00~12:00/トリアーダ宗像
▽8月 6日(木)14:00~16:00/赤間コミセン
■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

【宗像医師会病院健診センター健康教室・健康相談(無料)】
●日時 7月10日(金)14:00~16:00
●場所 宗像地域医療センター3階・講堂(田熊)
●内容 生活習慣病を予防・改善する運動療法
*健康相談は同センター2階・健診センターで15:00~16:00実施
■問い合わせ先 宗像医師会病院健診センター ☎(37)0007



平成27年度 生活習慣病予防教室 —メタボ予防コース— 参加者募集

「生活習慣病予防教室 メタボ予防コース」を開催します。食事や運動など、日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。一緒に学びませんか。
■申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

- 対象 次の①②いずれかに当てはまる人
①腹囲(男性85cm・女性90cm)以上の人
②BMIが25以上の人
- 場所 メイトム宗像 ●申込締切日 7月16日(木)

回	開催日/時間	内容
1	8月6日(木) 13:30~15:30	保健師・管理栄養士による講話と測定 ①メタボ予防の必要性、メタボ予防のポイント ②メタボを予防する食生活のポイント ③測定(血圧、体重、腹囲)
2	8月20日(木) 13:30~15:30	家庭でできる運動の実践
3	8~9月 14:00~ *受講後調整	身長、体重、腹囲、ABI・PWV(動脈硬化の度合いを見る検査) *宗像医師会病院健診センターで実施
4	9月17日(木) 10:00~13:00	栄養講話と実践(調理実習)

*糖尿病・慢性腎臓病予防コースについての詳細は、問い合わせを(各コース募集時に、市広報紙でもお知らせします)

わらわら

■俳句、川柳、短歌の各作品を随時募集中。①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して、ハガキか郵送=〒811-3492/住所不要/広報担当各作品係あてへ応募してください。
*作品・氏名には、必ずふりがなを付けてください
*俳句は特に制限なし
*川柳は自由吟(雑詠)でハガキに5句以内
*短歌の添削を希望する場合は、必ず返信用封筒と82円切手2枚を添えて郵送(1人3首以内)
*8月1日号は「川柳」と「短歌」を掲載します
■問い合わせ先 秘書政策課広報担当 ☎(36)1055

川柳

結び目がほどけ時々チワげんか
河東 櫻木山彦
ノームソをゆられて寝る電子辞書
玄海 独活乃枯朴
会える友六十年の間をもちて
河東 立花千鶴子
自分史の凹み風化を受け入れる
東郷 的場しずえ
新館の見学海の見える部屋
玄海 高橋カオル

俳句

大きめの制服まぶし若葉風
日の里 大野順子
鯉のぼり先づ泳ぎ出す新居かな
日の里 鶴狩道子
轉に明けては暮るる山住まひ
吉武 中島アキ子
五月晴トライの笛の長く伸び
赤間西 山本ひろみ
轉や生徒に堅きふくらはぎ
赤間西 廣澤恵子