

4月のほ・け・ん

マークは託児あり
*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》 子育て家庭課 ☎(36)1365

健診名	対象	日にち	受付時間
4カ月健診	H25.11.16 ~ H25.11.30生	4月 8日(火)	13:30 ~ 14:00
	H25.12. 1 ~ H25.12.15生	4月22日(火)	
	H25.12.16 ~ H25.12.31生	5月 1日(木)	
1歳6カ月健診	H24. 9. 1 ~ H24. 9.15生	4月10日(木)	
	H24. 9.16 ~ H24. 9.30生	4月21日(月)	
3歳健診	H23. 3. 1 ~ H23. 3.15生	4月15日(火)	
	H23. 3.16 ~ H23. 3.31生	4月30日(水)	

●場所 メイトム宗像・多目的ホール

《たまご学級》 子育て家庭課 ☎(36)1365

コース	内容	日にち	受付時間
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	4月11日(金)	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～	4月18日(金)	
3コース	心とカラダのリフレッシュ	5月 9日(金)	

- 全コース予約制 3日前までに事前申込必要
- 所要時間 2時間程度
- 場所 メイトム宗像
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具

《妊婦と子どもなんでも相談室》 子育て家庭課 ☎(36)1365

日にち	受付時間	対象	内容
4月23日(水)	9:30 ~ 11:00	妊娠期から 4歳まで	妊娠中の食事、おっぱいや離乳食、 育児の相談(離乳食コーナーは10:00 から開始)

●場所 メイトム宗像・多目的ホール(離乳食コーナーは2階・調理室)

《献血》 健康づくり課 ☎(36)1187

日にち	場所	時間
4月3日(木)	日赤看護大学	10:00 ~ 13:00
		14:00 ~ 16:00
5月8日(木)	市役所	10:00 ~ 16:00

《県小児救急医療電話相談》

日にち	時間	内容	電話番号
毎日	19:00 ~ 翌朝7:00	病気、けが、薬、 応急処置など	▽短縮=☎#8000 ▽専用=☎092(725)2540(福岡) ☎093(662)6700(北九州)

*電話がダイヤル回線の人は専用電話番号を利用してください

《宗像医師会病院健診センター健康教室・健康相談》

日にち	時間	内容
4月11日(金)	14:00 ~ 16:00	生活習慣病を予防・改善する運動療法
5月 9日(金)		胃がん・大腸がんの健診

- 場所 宗像地域医療センター3階・講堂(田熊)
- 料金 無料
- *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

俳句

寒明けの雲ひらきけり鶯の笛
日の里 井上和江

身の内の透けてゆくなり風花す
日の里 堤田博子

リハビリの部屋の春光きらきらと
自由ヶ丘 上野柳子

十年目実生の桃の咲きにけり
赤間 柴田のり子

あたたかやぎゅうと背伸びの縁の猫
東郷 田中フジエ

川柳

秘密基地こころの暦めくる朝
日の里 小島英孝

肩に手をこの幸せに気が付かず
自由ヶ丘 神谷幸恵

グラウンドゴルフに老いの血が騒ぐ
東郷 野中敏治

ピアノ弾く猫の足跡ドレミファソ
河東 櫻木嗣彦

鳥居への深いお辞儀を母娘
自由ヶ丘 角ひさ子

さくらんぼ

■俳句、川柳、短歌の各作品を随時募集中。
①住所②氏名(ふりがな)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・報道担当さくひん各コーナーの係宛へ応募してください。
*作品には、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
*短歌は作品添削あり。1人3首以内。希望する場合は、返信用82円切手2枚を添えて郵送
*5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・報道担当 ☎(36)1055

施設だより

子育て支援センター「ふらこっこ」 メイトム宗像内 ☎(37)3741

申込方法の記載がないものは、参加自由です。交流室利用以外は、市民優先です。

【「ふらこっこ」交流室】
乳幼児と保護者が一緒にいつでも利用できます。

●開館日 月～金曜日、第2土曜日(4月12日)

*4月は第2水曜日(9日)の午後、29日(火・祝)は休館

●開館時間 10:00～15:30

【満1歳のお誕生会&食育ミニ講座】

●日時 4月23日(水)10:30～12:00

●会場 メイトム宗像・健診室

●対象 4月に1歳になる子どもと保護者

*昼食会あり(弁当持参)

【①初めての子育て学級

「赤ちゃんくらぶ」

●日時 4月26日(土)10:30～12:00

●場所 「ふらこっこ」交流室

●内容 わらべうた、絵本の読み聞かせ、赤ちゃんと交流会など

●対象 0～1歳前後の第1子の子どもと保護者

●定員 先着12組

●持参品 お茶、バスタオル

【②ふらこっこひろば&

子育てミニ講座

～春を見つけに行こう～

●日時 5月7日(水)10:00～11:30(受付9:45)

●場所 メイトム宗像・多目的ホール、外庭

- 内容 散歩しながら春を見つけよう、親子遊び、お話しなど
- 対象 1歳以上の幼児と保護者
- 定員 親子合わせて先着60人
- 持参品 お茶、タオル、動きやすい服装

【③ワンポイント子育て講座】

子育て中の保護者の育児力を高めるために、親子関係、しつけなどの子育ての基本を学ぶ講座を開催。全3回連続講座。受講無料。

日程	テーマ
5月12日(月)	親子関係ははぐくむ ～親子のコミュニケーションとしつけ～
同19日(月)	子どもと生活習慣 ～子どもの睡眠、食事、遊び～
同26日(月)	我が家流の子育てを

- 時間 10:00～12:00(受付9:45)
- 場所 メイトム宗像・101会議室
- 講師 桑野嘉津子さん(元宗像市子育て支援センター所長)
- 対象 子育て中かその予定の父母、祖父母、子育てに関心のある市民
- 定員 先着15人
- 持参品 筆記用具
- 託児 無料(5カ月～就学前)
- *託児は5月2日(金)までに事前申込必要

【④トゥインクル★クラブ

～春を見つけよう～

●日時 5月17日(土)10:00～12:00

●場所 メイトム宗像・健診室

●内容 外遊び(みんなで散歩)、父の日カードづくり、親子遊び、情報交換など

*雨天時は、新聞遊びと座談会

●対象 双子以上と保護者、出産予定の人

●定員 先着15組

●持参品 お茶、タオル、動きやすい服装