

やさしい筋トレ教室 よしポ

家でもできる、椅子を使った簡単な筋トレやストレッチ運動を行います。初めて運動教室へ参加される人も運動しやすい内容です。お気軽にご参加ください。

- ▶対象 60～69歳で運動制限がない人
- ▶日時 6月7日～8月2日の毎週金曜日
(7月26日^金を除く)、全8回
- ▶場所 保健センター
- ▶時間 午後1時30分～2時30分
- ▶講師 健康運動指導士
- ▶定員 15人
- ▶申込期間 5月13日^月～15日^水

初心者、男性も歓迎!



申し込み・問い合わせ先 健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744 (直通)

6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、5月の予定は広報4月号16ページをご覧ください。

内容	日時	対象者	摘要
10～11カ月児健診	4日 ^水 受付13:00～	令和5年7月5日～8月4日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
運動発達の相談(作業療法士)	5日 ^木 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 ^申 健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
マタニティーClass	6日 ^金 13:30～16:00	出産予定日が令和6年7月～10月の妊婦とその家族	^定 先着12組 ^申 健康づくり室に電話で5月23日 ^水 までに事前予約をしてください。(^土 ・ ^日 ・ ^祝 を除く。)
3歳児健診	7日 ^土 受付12:50～	令和3年3月20日～4月14日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
パパ・ママClass	9日 ^日 13:00～16:30	出産予定日が令和6年7月～10月の妊婦とその家族	^定 先着12組 ^申 健康づくり室に電話で5月24日 ^金 までに事前予約をしてください。(^土 ・ ^日 ・ ^祝 を除く。)
土日開催	健康相談 10:00～11:30、 13:00～15:00 ※9日 ^日 終日、22日 ^土 午前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
		妊婦	妊娠届出書を持参してください。
1歳6カ月児健診	11日 ^水 受付12:50～	令和4年11月1日～11月30日生まれ	詳細は通知をご覧ください。
子育て相談会	14日 ^土 10:00～12:00 20日 ^金 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) ^申 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	25日 ^水 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 ^申 健康づくり室に電話で事前予約をしてください。
母乳&離乳食相談	27日 ^金 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 ^申 健康づくり室に電話で6月26日 ^水 までに事前予約をしてください。
3～4カ月児健診	28日 ^土 受付13:00～	令和6年2月1日～2月29日生まれ	詳細は通知をご覧ください。

★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)
▶問い合わせ先 健康福祉課 健康づくり室 ☎54-7744 (直通)



昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆さまへ 風しんの抗体検査はお済みですか？

風しんワクチンの定期接種の機会がなかった人を対象として、
風しんの抗体検査と予防接種を原則無料で実施しています。

- 対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- 期間 令和7年3月31日まで

STEP1：風しんの抗体検査を受ける（無料）

STEP2：検査の結果を聞き、免疫がない場合は風しんの予防接種を受ける
※十分な量の抗体があった人は予防接種は不要です。

抗体検査実施医療機関については、二次元バーコードを読み取ってご確認ください。

町では対象者へ令和5年2月にクーポン券を発送しています。紛失された人は保健センターまでお問い合わせください。



▲県内の風しん抗体検査実施医療機関一覧
(厚生労働省ホームページ)

休 5/7(火)～9(木)・13(月)・14(火)
館 20(月)・27(月)・30(木)
日 6/3(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
5/22(水) 10:00～

図書館



(文化センター内) ☎54-6767

吉岡町図書館

Q 検索 Click!

新着紹介

一般向け(図書)

📖 **キャンプの教科書**
ゼロから楽しく始められる!
(長谷部雅一/ナツメ社)

初心者でも安心して快適なキャンプを楽しむよう、キャンプ場や道具の選び方、テントやタープの設営方法、撤収のコツなどを、写真やイラストを使ってわかりやすく解説。キャンプごはんレシピ、リスクとその対処法も掲載。TRCマークより

📖 **望月の鳥** (阿部智里/文藝春秋)

八咫鳥が支配する世界・山内を統べる金鳥の座に新たに就いた風彦。その後候補として登殿の儀に臨むのは、南家の壘、北家の鶴が音、東家の山吹、西家の桂の花。しかし落女として宮中で働く絶世の美女登生の存在が一。TRCマークより

📖 **鳥人王** (額賀滂/光文社)

番組の企画で棒高跳に挑戦することになった崖つづちの芸人。その番組を通して共演するのは、パリ五輪が目標の大学生アスリート。出会うはずのなかった二人、それぞれの跳躍の先に広がる景色は…。『ジャーロ』連載を単行本化。TRCマークより

DVD **東京家族**
ナイル殺人事件
ちいさなプリンセスソフィア
／ピンクのペンダント

児童向け(図書)

📖 **ナナのおけいこ**
(いとうひろし/徳間書店)

ナナにおけいこしてもらったおかげで、あたし、りっぱなネコになれそう…。大きくなっていく女の子と、年をとっていきネコ。ユーモラスでちよっぴりせつない、ふたりのお話。TRCマークより

📖 **ヴァインセントさんのしごと**
(乾栄里子/福音館書店)

ヴァインセントさんのしごとは、世界中の悩める子どもたちからの手紙を読み、ひとつひとつ問題を解決すること。今日は南の島の子どもの「雪が見たい」という願いに応えます。ヴァインセントさんはどう解決するのでしょうか。TRCマークより

📖 **ロボットのずかん**
そうじ・はいたつ・びょういん・こうじょう
(本田幸夫/金の星社)

これからの未来を作るロボットを豊富な写真とともに紹介する。お掃除ロボット、自動運転バス、商品や荷物を運ぶロボット、医者を手伝う患者ロボットなど、生活や仕事に役立つロボットを取り上げる。TRCマークより

CD **ニューイヤー・コンサート2024**
(ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団)
〇(マル) (いきものがかり)
ユーミン乾杯!!
～松任谷由美50周年記念コラボベストアルバム～

「手島圭三郎」 絵本原画展

絵本
「かしこくいきる
しまりす」
の原画を展示します

📅 **期日**
5月31日(金)～
6月26日(水)

🕒 **時間**
9:00～17:45
(6月26日(水)は
15:00まで)

📍 **場所**
図書館内
児童学習室