

# 健康ガイド

## 健康診査

### 乳児健康診査(要予約)

1カ月児、3カ月児、7カ月児の健康診査を実施します。

- 岡田クリニック Tel.22-2717
- 1カ月児(28日以降)・3カ月児・7カ月児健康診査
  - ・月～水・金曜日 8:30～12:00
  - ・木・土曜日 8:30～12:00

### 長門総合病院 Tel.22-2220

- 1カ月児健康診査(28日以降)
    - 毎週月曜日(時間は問い合わせてください)
  - 3カ月児健康診査(110日以降)
    - 毎週火曜日 13:00～14:30
  - 7カ月児健康診査
    - 毎週木曜日 13:00～14:30
- 共通して必要なもの
- ・母子健康手帳
  - ・乳児一般健康診査受診票

### 1歳6カ月児健康診査

- 対象 平成28年6月生まれの子
- 日時 1/10(水) 受付 13:00～13:30
- 場所 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳

### 3歳児健康診査

- 対象 平成26年12月生まれの子
- 日時 1/23(火) 受付 13:00～13:30
- 場所 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳

## 相談

### 健康相談

- 対象 成人
- 内容 生活習慣病など健康相談、血圧測定、尿検査
- 日時/場所 毎週木曜日 9:00～11:30  
長門市保健センター

### 育児相談

- 対象 乳幼児と保護者
- 内容 身体測定や発育・発達・栄養エック、子育ての悩みなどの相談に応じます。
- 日時/場所
  - 1/5(金) 9:30～11:30 長門市保健センター
  - 1/12(金) 10:00～11:30 日置保健センター
  - 1/17(水) 9:30～11:00 油谷保健福祉センター
  - 1/19(金) 9:30～11:30 長門市保健センター

### 認知症相談(要予約)

- 対象 認知症で相談したい人
- 日時/場所
  - 1/24(水) 9:00～11:30 油谷保健福祉センター

### 禁煙相談(要予約)

- 日時/場所
  - 1/9(火) 13:00～16:00 長門健康福祉センター

### 心の健康相談(要予約)

- 日時/場所
  - 1/19(金) 14:00～16:00 長門健康福祉センター

## 教室(要予約)

- パパママ入門教室
  - 日時 1/21(日) 受付 13:00～15:00 長門市保健センター

### 妊婦とその家族

- 対象 妊婦とその家族
- 内容 お風呂の入れ方、オムツの替え方などを実際に体験
- 日時 1/24(水) 13:30～15:00

### もぐもぐ赤ちゃん教室

- 対象 生後4・5カ月児の保護者
- 内容 離乳食の進め方、育児についての学習、交流
- 日時 1/26(金) 13:30～15:00

### 生後6・7カ月児の保護者

- 対象 生後6・7カ月児の保護者
- 内容 離乳食の進め方、育児についての学習、交流
- 日時 1/26(金) 13:30～15:00

### 母子健康手帳

- 必要なもの 母子健康手帳
- 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
- 日時 1/13(水) 11:30～13:00 長門市保健センター

### 共通事項

- 場所 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳
- 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
- 日時 1/13(水) 11:30～13:00 長門市保健センター

図書館だより

# 図書館へ行こう!

Let's Go To the Library!

長門市立図書館 Tel.26-5123  
ゆや分館 Tel.33-0051  
http://www.lib-nagato.jp/  
e-mail library@lib-nagato.jp

- 1月の休館日 -

本館	1(月)～4(木)、8(月)、9(火)、15(月)、22(月)、29(月)
ゆや分館	1(月)～3(水)、9(火)、15(月)、22(月)、29(月)

### 年始の開館について

本館は1月5日(金)から、分館は1月4日(木)から開館します。

### 新企画!「おもちゃの森」開催

木のおもちゃで遊び、少し絵本も楽しんで、心も体もリフレッシュ!

日時 1/11(木) 14:00～15:30

アニメ・DVD上映会 (視聴覚室・入場無料)	
タイトル	上映日時
有頂天家族③ (47分)	1/6(土) 13:30～
学研図鑑「氷の生きもの」(60分)	1/7(日) 14:00～15:00
ミッフィーのゆめ (35分)	1/27(土) 13:30～

定例行事(★の会場はおはなしのへや)	
行事名	開催日時
としよかんひなの会★	1/5(金) 10:30～11:00
かみしばい★	1/6(土)・20(土) 15:00～
おはなしポケット★	1/13(土) 15:00～
絵本を楽しむ会★	1/18(木) 10:30～11:30
さっちゃんのかみしばい★	1/20(土) 11:00～
たまごの会★	1/26(金) 10:30～
長門読書会(研修室)	1/27(土) 14:00～
おはなしの会★	1/27(土) 15:00～
よみっこくらぶ(ゆや分館)	1/13(土)・27(土) 15:30～
ゆりかご(ゆや分館)	1/16(火) 10:30～
くずし字講座(視聴覚室)	1/6(土)・27(土) 10:00～12:00

ぐるブック号運行中!

・通・三隅方面	1/18(木)
・湯本・俵山方面	1/10(水)・24(水)
・日置・油谷方面	1/12(金)・26(金)

今月のオススメ

『西郷の首』  
伊東潤/著 KADOKAWA/出版  
維新の波に乗り遅れた藩士「加賀藩」。親友である2人の藩士はまったく異なる道を歩む。時代の流れに順応し軍人となる道を選び、西郷の首を発見した者。そして、流れに抗い反政府活動に身を投じ、大久保利通の暗殺を計画する者。武士の世の終焉を描く、熱く切ない歴史小説。

船舶海難・人身事故発生状況  
仙崎海上保安部管内(長門市)

船舶海難	人身事故	
	船舶海難	人身事故
隻数	死亡不明者	死亡不明者
11月	0	0
平成29年計	11	7
28年同時期	10	13

ライフジャケットを常時着用しよう!  
携帯電話など連絡手段を確保しよう!  
海のもしものは「118番」へ!

愛します!守ります!長門の海!

# 118

仙崎海上保安部  
山口県長門市仙崎1026-2  
☎26-0240

仙崎海上保安部ホームページ  
http://www.kaiho.mlit.go.jp/  
07kanku/senzaki/  
jcg7senzakotsu2-4k7w@mlit.go.jp

図書館を使いこなそう Part 2

図書館の蔵書をWeb上で自分流にアレンジできる「MY本棚」では、これから読みたい本、「読み終わった本」を整理し、読書記録として利用できるほか、図書予約もできます。

● 利用方法  
図書館公式サイト「検索・予約」を選択し、「利用者のページ」中の「マイ本棚」を選んでください。利用にはパスワードとIDが必要です。

● 初回のみ、ユーザー情報の登録が必要となります

● 映画上映会のお知らせ(入場無料)  
上映期間 1/17(水)～21(日)  
上映タイトル・上映時間  
● 花燃ゆ・前編(135分) 10:00～  
● 花燃ゆ・後編(135分) 14:00～  
※音声・日本語

海のもしものは118番!

海上保安庁では、「118番」の重要性を多くの人に理解いただき、海の安全を確保するため、毎年1月18日を「118番の日」に制定しています。海で次のようなことを見たり聞いたりしたら、海の緊急ダイヤル「118番」への通報をお願いします。

- 船舶の衝突等の海難事故や釣人の海中転落等の人身事故
- 廃棄物、廃油等の不法投棄
- 夜間、無灯火で行動する不審な船舶、不審な信号を発している船舶
- 漁港等で係留中の見慣れない船舶
- 航路標識(灯台等)の異常