

健康ガイド

健康診査

乳児健康診査(要予約)

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
月々水・金曜日
8:30~12:00
- 8:30~17:00
- 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※時間は要問合せ
 - 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
- ※日程が変更する場合がありますので予約時に確認してください
- 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9月生まれの子
- 日時 4/11(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27年3月生まれの子
- 日時 4/24(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に関する相談、血圧測定、尿検査
- 日時/場所 毎週木曜日 9:00~11:30
13:00~15:00
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・栄養チェック、子育ての悩みなどの相談に応じます
- 日時/場所 4/6(金) 9:30~11:30
4/13(金) 10:00~11:30
4/20(金) 9:30~11:00
4/27(金) 9:30~11:30
油谷保健福祉センター

禁煙相談(要予約)

- 日時/場所 4/10(火) 13:00~16:00
長門健康福祉センター
TEL 22-2811
- ※事前に電話で予約が必要

心の健康相談(要予約)

- 日時/場所 4/17(火) 14:00~16:00
長門健康福祉センター
TEL 22-2811
- ※事前に電話で予約が必要

教室(要予約)



パパママ入門教室

- 日時 4/15(日) 13:30~16:00
- 場所 長門市保健センター
- 内容 お風呂の入れ方、オムツの替え方、抱っこ仕方などの体験
- 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
TEL 23-1133

健康づくりポイント

2018取組開始

「健康づくりポイント制度」は健康診査や健康教室への参加などによりポイントを獲得し、健康と景品を手に入れることのできる制度です。今年度も取組期間が始まりましたので、各戸に配布されている平成30年度健康ガイドのチラシをご覧いただき、健康に向けた取組を始めませんか?

ポイント対象イベントはこのマークが目印です。



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

- 4月の休館日 -

本館	2(月)、4(水)、9(月)、16(月)、23(月)、29(日)、30(月)
ゆや分館	2(月)、9(月)、16(月)、23(月)

新着資料配信サービス(SDI)開始

自身が登録したテーマをキーワードとして、新着資料の情報をメールで自動配信します。サービスの利用には、メールアドレスの登録が必要です。

● 夜の図書館へようこそ!

- 日時 5/5(土) 18:00~20:00 (17:30~入館受付開始)
- 場所 長門市立図書館
- 内容 18:00~18:30 夜のおはなし会
18:30~19:30 図書館でゲーム
19:30~20:00 親子読書タイム

※貸し出しを希望する人は、必ず図書館利用カードをお持ちください

- 対象 3歳以上小学生とその家族
- 定員 20家族(先着順)
- 申込期間 4/5(木)~22(日)
- 申込方法 図書館に電話または来館

こどもの読書週間イベント開催

● 開催期間 4/24(火)~5/13(日)

● 内容 半世紀にわたり読み継がれてきた絵本・児童書の展示・リスト配布

● 本・児童書の展示・リスト配布

● 本でビンゴ!(先着30人に景品あり)

- ①図書館(本館)のカウンターでビンゴの台紙をもらう
- ②台紙に書いてある動物が登場する絵本・物語を探す
- ③本を読み終えたら(読んでもらった)動物のマスに印をつけ、3ビンゴ達成で景品をプレゼント!

● 上映タイトル・上映日時

日程	ゴースト/ニューヨークの幻(17分)	若草物語(118分)
14:00~	4/19・21	4/19・21
10:00~	4/18・20・22	4/19・21

※ともに音声・英語、字幕・日本語

アニメ・DVD上映会 (視聴覚室・入場無料)	
タイトル	上映日時
学研図鑑「宇宙」(50分)	4/1(日) 14:00~
坊ちゃん(47分)	4/7(土) 13:30~
長ぐつをはいたねこ(35分)	4/28(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
くずし字講座(研修室)	4/5(木)・26(木) 10:00~12:00
としょかんひなの会★	4/6(金) 10:30~
かみしばい★	4/7(土)・21(土) 15:00~
おもちゃの森(視聴覚室)	4/12(木) 14:00~15:30
おはなしの森★	4/14(土) 15:00~
絵本を楽しむ会★	4/19(木) 10:30~11:30
さっちゃんのかみしばい★	4/21(土) 11:00~
たまごの会★	4/27(金) 10:30~
長門読書会(研修室)	4/28(土) 14:00~
おはなしの会★	4/28(土) 15:00~
よみっこくらぶ(ゆや分館)	4/14(土)・28(土) 15:30~
ゆりかご(ゆや分館)	4/17(火) 10:30~

ぐるブック号運行中!

- 通・三隅方面 4/5(木)・19(木)
- 湯本・俵山方面 4/11(水)・25(水)
- 日置・油谷方面 4/13(金)・27(金)

今月のオススメ本
『八月十五日に吹く風』
松岡圭祐/著 講談社/出版

1943年、太平洋の北の最果て。孤立したキスカ島で日本軍の大規模な撤退作戦が成功した。5200人の兵を救出した「奇跡の撤退」。そこには「玉砕」ではなく人命を最優先し、奔走する人々の綿密な作戦があった…。史実に基づき日米双方の視点で描かれる、心震える戦記。

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	
	隻数	死亡不明者数	人数	死亡不明者数
2月	0	0	0	0
平成30年計	0	0	0	0
29年同時期	1	0	4	2

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
TEL 26-0240

仙崎海上保安部ホームページ
http://www.kaiho.mlit.go.jp/07kanku/senzaki/jcg7senzakikotsu2-4k7w/mlit.go.jp

安全な操業とマリンレジャーを!

これから暖かな気候となり、海上や釣りに出る機会が増えてくる時期となりますが、安全な操業、マリンレジャーを楽しむためにも、次の「3か条」と「3つの基本」を守り、皆さんの安全に努めさせていただきます。

- 「自船の安全確保3か条」
 - ・発航前 機関や燃料などの点検の実施
 - ・航行時 常時見張りの徹底
 - ・故障時に備え、仲間の船や、マリナーなどによる救助体制をあらかじめ確保
- 「自己救命第3つの基本」
 - ・救命胴衣の常時着用(磯や防波堤で釣りをしてる場合でも転落の危険があります)
 - ・携帯電話などの連絡手段の確保
 - ・118番の活用