

**図書館** **だより**

☀ 上毛かるたを見直してみよう ☀

お正月といえばかるた。今回は上毛かるたにまつわる本を紹介します。

「上毛かるた」で見つける群馬のすがた  
～知れば、もっとぐんまが好きになる！～



発行 群馬県  
群馬県民の記憶に深く刻まれた「上毛かるた」を活用して、郷土の素晴らしさを見つめ直し、誇りと愛着を醸成するため、一札一札に取り上げられた事象を解説しています。

問 図書館 (☎ 62-1737)

**子育て支援就職面接会**

**日** 2月5日(金)、午後1時30分～3時30分  
**所** ウイングプラザとみおか  
**対** 子育て中で就職を希望している人  
**内** ▶託児付面接会 ▶参加企業による業務内容の説明 ▶参加企業との面接  
※当日は履歴書の代わりに、ハローワークで用意するプロフィールカードを使用します。  
**料** 無料 **定** 15人程度  
**参加企業** 市内および近郊で、仕事と子育ての両立に理解のある事業所5社程度  
**申** 不要(託児(無料)を利用する人は、1月29日(金)までに申し込みが必要)  
**問** ハローワークとみおか (☎ 62-8609)

詳細は **子育てナビ** をご利用ください

保健ガイドや子育てに関する情報を掲載しているサイトです。子育てナビ内に、子どもの健診記録や予防接種記録を登録できるアプリを公開しています。



**健康とみおか21通信** No.110

**高齢者の健康づくり**

～上手な医療機関のかかり方～

次のことに気を付けて、上手に医療機関にかかりましょう。

**同じ病気で複数の医療機関にかかるのを避ける**  
同じような検査・処置や薬を処方され、体に余計な負担がかかり、医療費や時間の無駄遣いにもつながります。

**お薬手帳を活用する**  
お薬手帳は使っている薬などを記録しておく物です。必ず医療機関や薬局に提示しましょう。薬の重複や飲み合わせによるトラブルを防ぐことができます。

**かかりつけ医をもつ(かかりつけ医のメリット)**  
▶大きい病院に比べて待ち時間が短く、受診の手続きも簡単。▶身近で通いやすく、気軽に質問や相談ができる。▶既往症や体質、日頃

の健康状態などを把握しているのも、もしもの時には素早く適切な対応をしてもらえる。

▶症状により、適した専門医を紹介してもらうことができる。  
▶日常の健康管理のアドバイスが受けられる。  
※かかりつけ医に、病状や病歴などを必ず伝えて、治療方針や指示を守りましょう。

**受診を控えずかかりつけ医に相談を**  
新型コロナウイルスに感染することを心配して、医療機関への受診を控える傾向がみられます。定期的に通院をしている人は指示通り受診し、発熱など急に具合が悪くなった時や健康に不安がある場合は電話などで早めにかかりつけ医に相談しましょう。

今回は、「フレイルを予防しよう(社会的フレイル編)」を紹介します。

問い合わせ 保健センター  
(☎ 64-1901、☎ 64-1969)

**らくらく離乳食教室**

栄養士による離乳食の話やデモンストレーションを通じて、離乳食についての心配ごとを解消する教室です。

**日** 1月28日(木)、午前9時45分～10時45分(受付は午前9時30分から)  
**所** 富岡公民館2階実技習室 他  
**対** 市内在住で令和2年5月～8月生まれの赤ちゃんがいる保護者  
**内** デモンストレーションとミニ講話  
**料** 無料  
**定** 8人(先着順)  
**持** 筆記用具  
**申** 問 1月21日(木)までに、保健センター(☎ 64-1901)へ。

**児童館のイベント**

**富岡児童館**

◎ **すくすく親子ママビューティー**  
**日** 1月13日(水)、午前10時  
**対** 幼児親子  
**内** 親子で関わりながら体を動かす  
**師** 山田久琴さん  
**料** 無料  
**定** 7組(要予約)  
**申** 問 富岡児童館 (☎ 89) 2024

※電話予約可

**妙義児童館**

◎ **絵馬づくりをしよう**  
**日** 1月9日(土)、午後2時  
**対** 幼児親子・小学生  
**内** 1年間の願いを込めて、絵馬を作る  
**料** 無料  
**定** 10組(要予約)  
**申** 問 妙義児童館 (☎ 73) 300300  
※電話予約可

**糖尿病から腎臓を守ろう**

日本では成人の8人に1人が「慢性腎臓病」教室に参加して、糖尿病から腎臓を守る方法を学んでみませんか

**対** 40～74歳の市民で、血糖値が気になる人とその家族(透析をしている人や、慢性腎臓病で治療中の人は対象外)  
※30分以上の歩行が可能な人  
※3回全てに参加できる人  
**料** 無料  
**定** 35人(先着)  
**持** 筆記用具、健康手帳(持っている人)、2回目では、動きやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物

	日時	内容	講師	会場
1	2月18日(木) 午後1時30分～3時 ※受付は午後1時から	お医者さんの話	永井隆さん (公立富岡総合病院)	生涯学習センター
2	2月25日(木) 午後1時～3時	自宅で出来る運動法、体組成計測定	田中智恵さん (健康運動指導士)	市民体育館
3	3月3日(水) 午後1時～3時	栄養の話、血管年齢測定	中島結香さん (群馬ヤクルト販売(株)管理栄養士)	生涯学習センター

申し込み・問い合わせ  
1月12日(火)～22日(金)、保健センター(☎ 64-1901)へ。

**西部児童相談所による巡回児童相談**

**日** 1月21日(木)、午前10時～午後3時  
**所** 富岡保健福祉事務所  
**対** 18歳未満のお子さんと保護者  
**内** 言語・発達の遅れ、養育不安、性格や非行の問題、療育手帳の再交付などの相談に応じます。秘密は守ります。  
**師** 児童心理司  
**料** 無料  
**定** 10人(予約制)  
**申** 問 1月12日(火)までに、子ども課家庭相談室(☎内線1165)へ。

