

図書館だより

3月のご案内

本館(南が丘) 9時～20時(562-7300 FAX 562-7301)
 ウディタウン分館 9時～20時 ※3月10日(火)定期休館(565-2236 FAX 565-2229)
 藍分室 10時～18時 ※3月10日(火)定期休館(560-7552 FAX 560-7556)

移動図書館「ひだまり」行程表(3・4月)

イベントカレンダー

ステーション	貸出時間	巡回日		内容・対象	日時
		3月	4月		
本館(南が丘)					
小野	乙原公民館	11:00～11:40		あかちゃん向けの絵本のよみきかせ	月曜 11:00～11:30
	小野小学校	12:40～14:10	20日(金・祝)	乳幼児向けの絵本のよみきかせ	水曜 11:00～11:30
	母子小学校	14:40～16:00	10日(金)		
高平	JA兵庫六甲小柿出張所	11:00～11:40		ストーリーテリング 対象:4歳以上	21日(土) 14:30～15:00
	志手原小学校	13:00～14:00	6日(金)	さんだLibシネマサロン(大人向け) ①「太陽の蓋」(バリアフリー上映) ②「はだかの王様」	①13日(金) 14:30～16:40
	高平小学校	14:15～15:30	27日(金)		②27日(金) 14:30～16:30
	羽束スポーツ公園	15:50～16:30			
広野・本庄	本庄小学校	12:50～14:20		さんだLibシネマサロン(子ども向け) ①「トムとジェリー4」 ②「ダンボ」	①1日(日) 14:30～15:30
	大音所公民館	14:35～15:15	13日(金)		②15日(日) 14:30～15:40
	下青野公会堂	15:35～16:20	24日(金)		
紙芝居サークルと図書館員によるおはなし会 28日(土) 11:00～11:30					
藍分室(大川瀬)					
図書館員によるおはなし会 28日(土) 11:00～11:15					
ウディタウン分館					
図書館員によるおはなし会 14日(土) 11:00～11:30					

【郷土史講座「江戸時代の城下町三田」】

3月18日(水) 10時30分～12時 所: 図書館本館2階 コミュニティホール 講師: 高田 義久さん 定員: 当日先着50人

【レーザープリンターで小物入れを作ろう】

3月29日(日) ①10時30分～12時30分 ②14時～16時 所: 図書館本館2階 コミュニティホール 定員: 各回先着10人 申: 3月1日から、来館・電話で右記

申し込み・問い合わせ＝図書館本館(562-7300 FAX 562-7301)

キッピー山のとっておき!アルバム 21

【モグラになりきって出発進行!】

年末年始に行ったイベント「モグラのトンネル」。段ボールでできた巨大迷路をモグラになりきって進みます。最終日に来てくれたのは、迷路が好きという和田 虎知さん(4歳)。モグラの大好きなミズを持って、元気いっぱいトンネルを駆け巡りました。<コミュニケーター 高見 咲恵>



キッピー山のラボ(有馬富士自然学習センター 569-7727 FAX 569-7737)

保健だより 3月

健康増進課 川除 675 番地 (総合福祉保健センター) 559-5701 F 559-5705

※母子保健事業・献血は、市ホームページにも掲載しています(予定を変更・追加して実施する場合があります)。

事業名	実施日	受付時間・定員	対象	備考
4か月児健診	11日(水) 25日(水)	12:45～13:45	令和元年11月生まれ	個人への通知あり。母子健康手帳、問診票、バスタオルを持参。※健診までに母子健康手帳の保護者欄に必要事項を必ず記入。予約不要
9か月児健診(9～10か月児)	3日(火) 17日(火)		令和元年5月生まれ	
1歳6か月児健診	10日(火) 24日(火)		平成30年8月生まれ	
3歳児健診	4日(水) 18日(水)		平成29年1月生まれ	個人への通知あり。母子健康手帳、問診票、目と耳に関するアンケート、尿5ccを持参※健診までに母子健康手帳の保護者欄に必要事項を必ず記入。予約不要
子育て支援相談	6日(金) 25日(水)	午後3組	育児などに不安・悩みのある保護者など	電話予約制。相談は、心理士・保健師が行います。
5歳児発達相談	4日(水)	午後3組	平成26年4月2日～27年4月1日生まれで発達に悩みがある幼児とその保護者	個人への通知あり。事前予約制。相談は心理士・保健師が行います。
離乳食教室(かみかみ教室)	23日(月)	13:10～13:30	11か月児～12か月児と保護者	母子健康手帳、筆記用具持参。電話予約制 実施時間 13:30～15:00
プレ・パパママ教室	21日(土)	9:30～10:00 定員16組	妊娠5か月(第16週)以降8か月(第32週)頃までの初妊婦とパートナー	電話・ファクス・ハガキで予約制。
乳幼児健康相談	13日(金)	9:30～11:00	乳幼児と保護者	母子健康手帳、バスタオル持参。予約不要 ※当日、午前7時時点で気象警報が発表中の場合は中止
市民健康相談	19日(木)	13:20～15:20	成人で健康に関して相談がある人	電話予約制(559-6155)。相談は、保健師・栄養士が行います。
献血	今月の街頭献血は未定です。実施が決定した時は、市ホームページでお知らせします。			

チャッピーサポートセンター 月～金(祝日除く) 9:00～12:00/12:45～17:30 総合福祉保健センター 妊娠・出産・育児のさまざまな疑問や不安をひとりで悩まず気軽に相談ください。559-6288

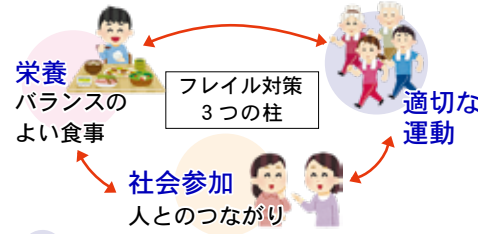
個別	産後ママ・赤ちゃん相談室	13日(金)	午前3組	産後ママとおおむね生後4か月未満の赤ちゃん	母子健康手帳、バスタオル1枚、フェイスタオル2枚を持参。
集団	産後ママゆったり♡サロン	2日(月)	9:30～10:00 定員: 5～7組	赤ちゃん ※電話、はがき予約制。	母子健康手帳、バスタオル1枚持参。実施時間 10:00～11:30

いきいき健康レター 11

いつまでもいきいきと安心して暮らし続けていくための、健康づくりに役立つ情報をお届けします。

地域で取り組む健康づくり

いつまでも元気でいきいきと過ごすことは、誰もが望むことです。近年では、単に寿命を延ばすだけでなく、健康寿命をいかに延ばせるかが、重要となっています。その健康寿命を延ばすカギとして、「フレイル(※)対策」に注目が集まっています。



※加齢によって筋力や心身の活力が低下した状態。長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

この3つを、自分の生活に取り入れていくことがポイントです。

自分にあった社会参加の形を見つけましょう!

外出の機会が減り社会とのつながりを失うと、フレイルになる可能性が高くなります。趣味のサークルやボランティアに参加するなど、自分に合った活動を見つけることが大切です。各地域で、健康推進員・食生活改善推進員(三田市いずみ会)などがさまざまな健康イベントを開催しています。地域の健康づくり活動に参加してみませんか!

目指せ!ピタリ350グラム / 楽しく歌っておどって健康づくり♪



三田市いずみ会 「野菜の重さをはかってみよう体験」



三田地区の健康推進員の活動です!

あなたの「健康づくり」をサポートする「三田いきいきマイレージ」!ポイント交換期間は3月末までです!100ポイント達成した人はお早めに交換を!



問い合わせ＝健康増進課(559-6155 FAX 559-5705)

今月から! スマホ・パソコンでタイムリーに聴けるようになりました!

市では、ハニーFM(82.2MHz)を活用して市の情報を発信しています。今月から放送翌日にはスマホ等でも聴くことができるようになりました!ハニーFMのホームページからぜひお聴きください☆

市ホームページ ラジオ番組一覧 ハニーFM ホームページ

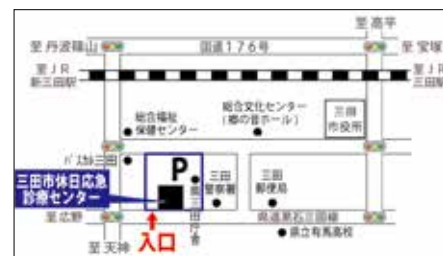


3月休日診療当番医

休日応急診療センター	
天神1丁目10-14(556-5005) 内科、小児科を中心とした外来応急診療 受付時間: 8時45分～11時30分、13時～16時30分 診療時間: 9時～ ※受付終了30分前からは大変混みます	
1日(日)	井上 満夫 (小児科) 中井 真通 (内科)
8日(日)	田場 隆介 (小児科) 南里 昌史 (内科)
15日(日)	岡本 光治 (小児科) 小林 昇 (内科)

休日診療当番医(歯科)		
診療時間 9時～15時 ※歯科は各医院で診療		
1日(日)	南歯科医院 (駅前町)	563-7400
8日(日)	岸歯科医院 (南が丘2)	563-7800
15日(日)	大槻歯科医院 (南が丘1)	563-2100

◆三田市休日応急診療センター地図



◆平日・土曜の時間外救急診療

救急告示医療機関(電話番号)
三田市民病院(565-8000) 平島病院(564-5381)

◆兵庫県子ども医療電話相談(子どもの急病やけがなどの相談)

携帯電話、市外局番が06・072以外のプッシュホン回線	#8000	平日・土: 18時～翌朝8時 日・祝: 午前8時～翌朝8時	看護師らが相談に応じます。
市外局番が06・072、ダイヤル回線、IP電話	078-304-8899		

さんだ健康医療相談ダイヤル24(24時間年中無休・通話料無料・非通知不可) 0120-310-328 ※住所、名前、年齢を告げてご利用ください。