

子どもカレンダー

- 会場：子育て・健康センター
- 問い合わせ：子育て応援課 (☎507805)

項目	期日・受付開始時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	8日(土) 午前9時20分	沐浴・妊婦体験など
ママサロン ※要予約	31日(月) 午前9時50分	マタニティピラティスなど
股関節検診	18日(火) 午後1時15分	令和8年5月生まれ
4カ月児健康診査	25日(火) 午後1時15分	令和8年4月生まれ
離乳食教室 ※要予約	18日(火) 午前10時	令和8年3月生まれ
育児相談 ※要予約	5日(水) 午後1時	乳幼児の発育発達相談など
すこやか教室・ブックスタート	19日(水) 午前9時30分	令和8年1月生まれ
1歳児健康診査	19日(水) 午後1時15分	令和7年8月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	27日(木) 午後1時15分	令和7年1月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	28日(金) 午前9時45分	令和6年4月生まれ
3歳児健康診査	6日(木) 午後1時	令和5年4月生まれ
5歳児健康診査	4日(火)・5日(水) 午前8時50分	令和3年8月生まれ ※集団遊びがあります

こども医療電話相談 ☎ #8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】 月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時(24時間)

子育てSTYLE

妊娠中の口腔ケアについて

Q 妊娠中の口腔ケアはどのようにしたら良いですか。

A 妊娠中は女性ホルモンの増加により歯周病菌が増えやすく、虫歯や歯周病にかりやすいとされています。また、つわりによって食生活が変化したり、歯磨きが困難になることも虫歯の原因となります。その他にも、歯周病菌が子宮内で炎症を起こすと、早産や低体重児のリスクが高まるといわれています。そのため、妊娠中の口腔ケアは、母体だけでなくおなかの赤ちゃんのためにも重要です。つわりの時期は、体調の良いときに歯磨きを行い、難しい場合はうがいしましょう。歯ブラシはヘッドが小さいものを使うと、刺激が少なくなり歯磨きがしやすくなります。

また、つわりが落ち着いてきたら歯科健診を受けましょう。母子健康手帳の交付時に、市内の歯科医院で使用できる歯科健康診査の受診票を配布しています。妊娠後期までに必要な治療を済ませておくことで安心です。日常生活では少なくとも1日2回の歯磨きや食後のうがいを心がけ、甘いものや酸っぱいものの取り過ぎにも気を付けましょう。ママサロンでは、歯科衛生士によるアドバイスも受けられます。ぜひ気軽に利用してください。



from リジャイナ

問い合わせ 企画課 (☎2428)

今月、リジャイナ市から2家族6人が藤岡市を訪れる予定です。来訪目前のメーガンさんファミリーからメッセージが届きました！



We LOVE JAPAN!
メーガン キャブリン
Meghan, Kaplin, and
ポピー サンダース
Poppy Saunders

藤岡市の皆さん、こんにちは！

今年の夏、14歳の息子と11歳の娘を連れて藤岡市でホームステイを行う予定です。私にとっては3度目の日本ですが、子どもたちと一緒に訪れることは長年の夢でした。

私が初めて日本を訪れたのは13歳の時です。1993年に「中学生交換プログラム」に参加し、藤岡市の家庭にホームステイをしました。この経験が私の人生を大きく変え、日本をより好きになるきっかけとなりました。そもそも日本との縁は、父が日本でカナダ式住宅建築の仕事をしたことから始まります。その後、家族で柔道を始め、そこで出会った日本人青年との国境を越えた交流を通して、日本文化の奥深さに触れることができました。息子も、日本語や書道を通じて日本文化を学び、泥団子作りなどが大好きです。

2025年には、藤岡市の市民団体「藤岡-リジャイナかけ橋プロジェクト」と、リジャイナ市の市民団体「RAFFCOM」が共催した第1回ファミリーホームステイプログラムで、藤岡市の中学生をわが家に迎えました。参加者と家族ぐるみで交流を深める貴重な機会となりました。今年是我们がこのホームステイプログラムで藤岡市を訪問します！

私たちはカナダ先住民の歴史や文化への理解を深めることを大切にしています。今回の藤岡市滞在中には、カナダの先住民に伝わる料理「バノック」作りを通じて、カナダの文化や多様な歴史について皆さんと交流したいと思います。今年の夏、藤岡市の皆さんに会えることを心から楽しみにしています。



バノックとサスカトゥーンベリージャム

集まれ！ ふじおガキッズ



かなもり いのり
金森 瑛乃莉ちゃん
(0歳9カ月)

笑顔溢れる日々感謝！いつもありがとう！



よこた よしひで
横田 義英ちゃん
(4歳)

優しくてシャイなところが可愛いよっちゃん。大好きだよ♡



よしだ しゅうと
吉田 秋翔ちゃん
(2歳10カ月)

あおちゃんりーちゃんにかわいがられるしゅうくん！大好きだよ♡

- 対象 市内在住の4歳未満(受付時点)で過去に掲載のない子ども
- 応募方法 ①右記2次元コードから応募②任意の用紙に保護者の氏名・住所・電話番号・子どもの名前(ふりがな)・生年月日・子どもへのメッセージ(32字以内)を明記し、子どもの写真1枚を郵送・メール・持参のいずれかの方法
- 応募先 秘書課広報広聴係 (☎2208) hisyo@city.fujioka.gunma.jp



本との出会い

図書館司書がセレクトした
新刊情報

開館時間 午前9時～午後9時
休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)
問い合わせ 図書館 (☎1669)

※電子図書館も利用してください



世界のものすごく小さな国

でも大丈夫
それでも僕らは生きていく

それ、死後もお宝ですか？



著者▷ゾラン・ニコリッチ
人口4人の国、ビール飲み放題の国、4年で消えた国など、面積2,500km以下の小さな国にたっぷり詰まった92の知られざる物語をその国の基本データとともに掲載。



著者▷ダンカン、鈴木 おさむ
同じ「放送作家」という肩書きを持つ2人が、樹木葬の墓地など気になる現場取材。死・老い・生きる希望など、幅広いテーマに彼らならではの軽やかさで語り合う。



著者▷古田 雄介
デジタル遺品整理の専門家が、スマートフォン内での契約サービスだけでなく、物理的な物を含めた遺品整理の現状を取材し、処理の現実から感情のケアまで体系的に解説する。