

●会場：市保健センター
●問い合わせ：子ども課 (☎02268)

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	7日(木) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体操など (先着6組)
股関節検診	12日(火) 午後1時15分～	令和2年10月生まれ
4カ月児健康診査・ ブックスタート	26日(火) 午後1時15分～	令和2年9月生まれ
前期離乳食教室 ※要予約	7日(木) 午前10時～10時10分	令和2年7月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	14日(木) 午前10時～10時10分	令和2年4月生まれ
1歳児健康診査	20日(水) 午後1時15分～	令和2年1月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児 健康診査	28日(木) 午後1時15分～	令和元年6月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	22日(金) 午前9時30分～9時40分	平成30年9月生まれ
3歳児健康診査	21日(木) 午後1時15分～	平成29年9月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成28年1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

いろいろ気になる 子どもの生活

Q 冬になり風邪をひきやすくなりました。免疫力を高めるために気を付けることはありますか。

A 風邪を完全に予防することは難しいですが、食事や生活習慣を整え、免疫力を高めることで、ある程度防ぐことができます。食事については、糖質・脂質・タンパク質の三大栄養素に加えてビタミン・ミネラル・発酵食品などを積極的に取りましょう。ビタミン・ミネラルは緑黄色野菜・大豆製品などから、発酵食品は納豆・ヨーグルト・チーズ・みそなどから取ることができます。忙しいときは野菜たっぷりのみそ汁などがおすすめです。同じ食品に偏らず、たくさんの種類の食材を使えるよう心掛けましょう。体を動かすことも大事なことです。冬でも可能な範囲で外で遊ぶ機会を作りましょう。睡眠は体を休めるだけではなく、病気やけがの回復を促す役割もあります。夜は9時頃には眠れるよう、生活リズムを整えましょう。冬はさまざまな感染症が増える時期なので、元気で風邪に負けない体を作っていきましょう。

キラリ★わたしの学校

美九里西小学校

～絹の歴史を伝える学校～

美九里西小は、明治7年に開校し、今年開校147年を迎えた歴史と伝統のある学校です。学校の横には三名川が流れ、野鳥のさえずりが絶えず聞こえる自然環境に恵まれた全校児童85人の小さな学校です。

本校の大きな特徴は、東連携型小中一貫校として東中学校・第一小・美九里東小と連携しながら9年間を通しての学びのつながりを目指していることが挙げられます。

また、もう一つの特徴として、校区に世界遺産の高山社跡があり、伝統的に養蚕体験と高山社について詳しく学んでいることが挙げられます。今年も4年生が県蚕糸技術センターからたくさんのお蚕の卵をいただき、卵からふ化した毛蚕の時から餌となる桑を毎日摘んできては与え、脱皮の様子や繭を作る



↑お蚕の成長の記録をまとめました。

様子をメモや写真に残し、学習をまとめました。おかげで本校の児童はお蚕を手の上に乗せるのはもちろん、「かわいい」と言いながら服などにつけていとおしむ姿がよく見られます。高山社についても高山長五郎の業績や高山社の果たした歴史的な役割について講師を招いて講演を聴いたり、高山社跡に足を運び施設の見学や質問を通したりして学びを深めています。また、6年生は秋に写生に出かけ、紅葉の中の高山社を丁寧に描くこともしています。

世界遺産が校区にある学校、そんな恵まれた環境や小規模校ならではの小回りの良さを最大限に生かしながら、これからも美九里西小学校の伝統を引き継いでいきたいと思えます。

問い合わせ 学校教育課(☎02268)
美九里西小学校(☎021945)



NAME	児童会本部役員
柴田 隼さん	福島 紀香さん
宮田 蒼さん	おおかた こうきさん
澤入 晴さん	岡田 凰暉さん

集まれ! ふじおガキッズ



萩原 香帆ちゃん
(5カ月・藤岡)

キックが得意なわんぱく香帆ちゃん♪
毎日可愛い笑顔ありがとう♡



泉 晃雅ちゃん
(4歳・上戸塚)

元気いっぱい癒しの笑顔♡兄妹仲
良く、大きくたくましく育ってね♡



飯塚 樹生ちゃん
(3歳2カ月・立石)

いつも笑顔をありがとう♪元気いっ
ぱい大きくなってね♡

■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 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)・性別・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(☎02208・✉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

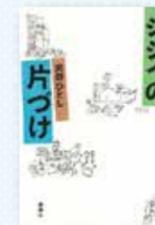
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 月曜日
問い合わせ 図書館☎21669

アンと愛情



著者▷坂木 司
成人式を迎えるアンちゃん。大人になるにはまだ早い気がするけど世の中は待ってはくれません。おいしいおやつを食べて前を向いて…。和菓子に込められた謎と想いに迫ります。

ジジイの片づけ



著者▷沢野 ひとし
片づけを習慣にすれば明るく幸せな毎日になる!長年片づけを実践してきた著者が、その心得と人生の機微をつづる。息をするようにサッサと片づけたいくなるイラストエッセイ。

だまされ屋さん



著者▷星野 智幸
秋代の家に、ある日謎の男が現れる。娘と家族になろうとしているという。これは新手の詐欺なのか、それともゆがんだ一家の救世主か?家族の在り方や人々のつながり方を問う。