

- 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
股関節検診	18日(火) 午後1時15分～	令和3年2月生まれ
4カ月児健康診査	25日(火) 午後1時15分～	令和3年1月生まれ
離乳食教室 ※要予約	17日(月) 午前10時～	令和2年12月生まれ
すこやか教室・ブックススタート	26日(水) 午前9時30分～	令和2年10月生まれ
1歳児健康診査	19日(水) 午後1時15分～	令和2年5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～	令和元年10月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	28日(金) 午前9時30分～9時40分	平成31年1月生まれ
3歳児健康診査	20日(木) 午後1時15分～	平成30年1月生まれ
5歳児健康診査	11日(火)・12日(水) 午前8時50分～9時	平成28年5月生まれ ※集団遊びがあります

4月から7カ月児すこやか教室を開催します

問診・集団指導・身体計測・育児相談・ブックススタート事業(絵本の配布と読み聞かせ)を行います。

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

食べるって楽しいな

Q 生後1カ月の子どもを混合栄養で育てています。母乳の出をよくするにはどうしたらいいでしょうか。

A 母乳は吸わせれば吸わせるほど分泌が増えるので、授乳ごとに毎回母乳を飲ませることが大切です。授乳の際は正しい姿勢を心掛け、乳頭と乳児の口がちょうど良い高さになるようにクッションなどで調整しましょう。授乳前に乳房のマッサージをすることもお勧めです。

また、食事は栄養バランスの取れた食事にすることが大切です。母乳の栄養を確保するために鉄分・ビタミン・ミネラルを野菜などから取りましょう。母乳は体が温まっている方が出やすいので、温かい食事や飲み物を取ったり、ゆっくり風呂に入ったりして、体を温めましょう。喫煙や飲酒は母乳の分泌に影響します。周囲の人にも協力を求めましょう。

母乳分泌は個人差がとても大きく、また乳児の体重や吸い方によっても変わってきます。すぐには増えてこないこともあるので、焦らず、母乳が足りない時はミルクを補い、母と子の健康と健やかな関係を維持しましょう。

キラリ★わたしの学校

西中学校

～コロナに負けず輝いた西中ランナー!!～

西中学校では、先輩から引き継いできた伝統の「5つのいっぱい運動」の活性化に力を入れ、潤いのある学校を目指してきました。「5つのいっぱい運動」とは「挨拶」「笑顔」「歌声」「作品」「花」の5つがたっぷりの学校にするというもので、普段の生活や学校行事でいつも意識すべき目標になっています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で「挨拶」「歌声」に力を入れることができませんでしたが、生徒会本部役員が中心となって、さまざまな行事を企画するなど、コロナ禍だからこそ「笑顔」になれるような環境を例年以上に大切にしてきました。

生徒会企画の一つとして挙げられるのが「生徒会クイズ企画」です。1学期は分散登校などでなかなかクラス全員が集まらなかったため、クラスの団結



↑生徒会が工夫して主催した「ソーディスリレー」。

力を深めるため、オンライン上のクイズ大会を企画しました。クラスみんなで答えを考える中でコミュニケーションが活発になり、誰もが笑顔になる楽しい活動になりました。もう一つは、「ソーディスリレー」です。ソーシャルディスタンスを保ちながらのクラス対抗戦で、内容は障害物リレーそのものですが、運動が得意不得意に関係なく全員で盛り上げられるものでした。仲間を応援したり、励ましたりしながら、笑顔あふれる行事になりました。

校舎の周りには園芸委員会が手入れしているたくさんさんの「花」が咲いています。廊下には生徒の美術「作品」が展示されています。西中伝統の「5つのいっぱい運動」は、いつでも西中の目標になっています。

問い合わせ 学校教育課(☎08212)
西中学校(☎0704)



NAME 生徒会本部役員(3年)
小島 咲彩さん 矢島 璃奈さん
龍澤 飛明さん 佐藤 駿さん 木村 帆花さん

集まれ! ふじおがキッズ



うめほら いおり
梅原 伊凰理ちゃん
(4歳・下栗須)

いつも、元気すぎて落ち着かないけど、私達家族を笑顔にしてくれます。



えんどう きの
遠藤 季乃ちゃん
(3歳11カ月・藤岡)

我が家の宝物♥パパとママは季乃ちゃん的笑容が大好きです。



さとう りゅうな
佐藤 颯夏ちゃん
(2歳9カ月・立石)

やんちゃBOYの長男。姉弟の面倒見てくれてありがとう!大好き♡

- 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)・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6時
休館日 月曜日
問い合わせ 図書館☎21669

和菓子迷宮をぐるぐると



著者▷太田 忠司
超理系脳の大学生・涼太が出会ったのはあまりに美しい和菓子。そのおいしさにも魅せられた彼は和菓子職人になることを決意する。和菓子作りにのめりこむがその道は奥深く…。

今日も言い訳しながら生きてます



文・イラスト▷ハ・ワン
適度な言い訳は人生をおいしくしてくれる。つまり言い訳とは悩み多き現実社会で心折れずに生かしてくれる最後の砦なのだ。「心地よい生き方」が見つかる人生エッセイ。

相談の森



著者▷燃え殻
「趣味のない父が心配です」「何もしない息子、心の底から悩んでいます」…。燃え殻さんが、寄せられたさまざまな悩みに自分自身も迷いながら「人生をなんとか乗りこなす方」を伝える。