

●ひまわり号運行予定 きみぴょんがラッピングされた移動図書館です。

巡回日	曜日	時間	場所
10・24 火		10:00 ~ 10:20	小櫃小学校
		10:30 ~ 11:00	小櫃保育園
		13:00 ~ 13:30	暁星君津幼稚園
		13:45 ~ 14:00	中野西公園
		14:30 ~ 15:00	八重原小学校

巡回日	曜日	時間	場所
13・27 金		10:00 ~ 10:15	周南小学校
		10:30 ~ 11:00	みふねの里子育て支援センター
		12:40 ~ 13:10	北子安小学校
		14:20 ~ 14:50	サン・ラポール南房総

巡回日	曜日	時間	場所
3・17 火		10:00 ~ 10:30	小糸小学校
		10:40 ~ 11:00	中保育園
4・18 水		14:00 ~ 14:20	龜山コミュニティセンター
		10:30 ~ 11:00	清和地域拠点複合施設おらがわ
		12:30 ~ 13:00	清和小学校
5・19 木		15:20 ~ 15:50	貞元小学校
		9:40 ~ 10:10	人見こども園
		10:30 ~ 11:00	内箕輪どろんこ保育園
6・20 金		12:50 ~ 13:15	南子安小学校
		10:00 ~ 10:20	上総小学校
		10:45 ~ 11:00	かずさあけぼの保育園
		13:10 ~ 13:40	君津特別支援学校
		14:30 ~ 14:50	外箕輪小学校

■ 注意事項：祝日、悪天候の日、ステーションでの行事などの都合で運休することがあります

【2月】中央図書館の催し

内容	期日	時間	対象
わらべうたの時間	2/5(木)	10:30 ~	0歳からのお子さんとその親
	2/19(木)		2歳以上のお子さんとその親
おひざにだっこの絵本の時間	2/12(木)		
おはなし会 ①えほんの回 ②おはなしの回	2/26(木)	①14:00 ~ ②14:30 ~	①3歳から未就学児 ②小学生
	2/7(土)		

ちゃいるどたいむ

小さなお子さんが本や図書館に親しめるよう、家族と一緒に気兼ねなく図書館に来館できる時間です。
期日=毎週木曜日
時間=午前10時から正午
注意事項=一般の方の来館を制限するものではありませんが、利用の際はあたたかい見守りにご協力ください。

問 中央図書館
☎(52)4646



後期高齢者健康診査を受けましょう！

対象者には1月下旬に受診券を送付しました。生活習慣病などを早期発見するため、年に一度は健康診査を受けましょう！
対象=昭和25年10月1日から昭和26年1月31日生まれの方
問 国保年金課☎(56)1179

来年度以降の後期高齢者健康診査の受診期間は、6/1～9/30です。受診券は5月下旬に送付します。



体組成測定会

注意事項：ベースメーカーなどを使用中の方、金属アレルギーの方は身体に影響を及ぼす可能性があるため測定不可

体重、体脂肪率、体の水分量、体脂肪率と筋肉量のバランスによる体型判定など、自身の体組成を測定します。
対象=市内に住所を有する6歳以上の方

日時=2月26日(木)午前9時30分から11時45分、午後1時30分から4時30分
会場=保健福祉センターふれあい
館2階・会議室3
※事前申し込みが必要です
申込期限=2月25日(水)
問 健康スポーツ課☎(57)2233

HEALTH GUIDE

●日曜・休日の救急当番医

問 平日：健康スポーツ課☎(57)2230、休日：消防本部☎(53)0119

緊急時などやむを得ない場合以外は、平日の診療時間内の受診にご協力ください。

期日	診療科目	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
1(日)	内科	9:00～17:00	玄々堂君津病院	東坂田	(52)2366
8(日)	内科・小児科		茂田医院	久保	(52)0023
11(水・祝)	内科		君津山の手病院	外箕輪	(54)2323
15(日)	内科・小児科		吉田メデイカルクリニック	久保	(29)7820
22(日)	内科		そがわ医院	常代	(54)6300
23(月・祝)	内科・小児科		かわなファミリークリニック	李師	(32)1123

▼当番医は変更になる場合があります。当日の朝刊も確認してください

▼当番医が専門外の場合、他の医療機関の受診をお願いすることがあります

▼当番医は諸事情により、急きよ休診になる場合があります

木更津市夜間急病診療所(木更津市中央1-5-18)問☎0438(25)6284

●診療科目：内科・小児科 ●診療時間：午後8時から11時

●子どもの発達相談

■ こども家庭センター ☎(32)1352
ことばが遅い、動きが激しく落ち着きがない、集団生活になじみにくい、子どもへの対応がわからない、などさまざまな不安に専門の相談員が応じます。※要予約
対象=おおむね就学前までの幼児
会場=保健福祉センターふれあい館



●産後ケア事業

■ こども家庭センター ☎(32)1352
お母さんとお子さんを対象に、協力医療機関や自宅で専門職が育児相談やアドバイス、ケアなどを行い、安心して育児ができるよう支援します。申請手続きや利用に関する詳細は市ホームページ、またはこども家庭センターへご連絡ください。

妊娠から子育てにわたる相談も受け付けています！問 相談専用ダイヤル☎(57)0120



●健康相談・健康教室

問 こども家庭センター☎(32)1352

区分	期日	時間	会場	対象	内容ほか
のびのび育児相談	27(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	保健福祉センター	1か月健診受診後からおおむね就園前のお子さんと保護者	身体測定、育児・栄養・歯科相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル
		9:45～10:15 (受付9:30)		離乳食完了期の13カ月から18カ月ごろのお子さんがいる保護者	幼児期の歯の手入れ&幼児食への進め方の集団教室(30分程度の講話)
ハローベビー教室	20(金)	9:30～12:00 (受付9:15～)		おすすめ：妊娠中期～後期の妊婦とその家族	育児実習を通して出産・産後の準備をします。 持ち物=母子健康手帳 筆記用具、バスタオル
母乳相談		随時受付	※要予約	妊産婦の方	助産師による個別の授乳相談 (マッサージは行っていません)

自分のペースではじめる健康増進！気軽に身体を動かそう！問 高齢者支援課☎(56)1458

☀ うんどう教室

期日	時間	会場	持ち物	備考
2/3(火) 2/10(火) 2/17(火)	10:30～11:30	内みのわ運動公園	▼飲み物 ▼タオル ▼マスク ▼体温を記入したメモ	雨天時は、室内で実施します
	14:00～15:00	保健福祉センター		

対象=おおむね60歳以上の市民の方 ※予約不要

☀ きみつ健康体操

自治会館などの身近な集会場で皆さんと交流しながら体操を行います。
体操教室に関心のある方、参加を希望する方はお問い合わせください。



【名殿集会所】