

ママのわミニセミナー開催!

はじめまして

離乳食

〜おいしく、楽しい

赤ちゃんとの時間



市では、子育て中の母親が安心して離乳食を始めるための「ママのわミニセミナー」を開催します。

◆日時

6月14日(土) 10時〜12時
(受付9時50分)

◆内容

栄養士による離乳食の始め方講座、助産師による母乳についてのアドバイス、離乳食の試食など

◆対象

妊婦から離乳食開始前のお子さんと母親

◆定員

15組

◆費用

無料

◆場所 保健センター

◆持ち物 筆記用具・母子健康手帳

お申し込み、お問い合わせは、保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

めざせ8020
No.149

避難袋に

歯ブラシを!

災害時の備えとして、日用品や食料品を準備している方も多いと思いますが、その中に口腔ケア用品が入っていますか? 避難所での生活が長引くと、お口の中の清潔を保ちにくいといったことから、歯周病・口内炎といったトラブルが増えます。また、高齢の方の場合、誤嚥性肺炎などの疾病を引き起こすこともあります。歯垢を取り除くためには歯ブラシで磨くことが必須です。水が供給されていないときは歯ブラシに付いた汚れをタオルでふき取りながら磨いたり、歯ブラシが手元にならない場合は、食後に少量の水やお茶でしっかりとうがいをしたり、タオルやティッシュを指に巻いて歯をぬぐったりするといった方法もあります。お口のケアは病気の予防だけでなく、気分転換の役割もあります。ぜひ一度、非常に時に持ち出す荷物の中身をチェックしてみてくださいいかがでしょうか。



お申し込み、お問い合わせは、保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

「第4回もばらタッチバレーボール千葉県大会」参加者募集!

市では、茂原市発祥のスポーツ「タッチバレーボール」の千葉県大会を開催します。今回も、キッチンカーの出店や参加者全員対象のお楽しみ抽選会など、さまざまなアトラクションもあります。ぜひご参加ください。

◆日時 7月1日(土) 受付8時30分〜 開会式9時〜 終了予定16時30分

◆場所 市民体育館

◆チーム編成 各種別1チーム4人〜6人

◆募集種別 ①ファミリーの部 ②一般男子の部 ③一般女子の部 ④男女混合の部 ⑤シニアの部 ※各種別定数あり

◆参加費 1人200円(当日徴収)

◆申込締切 ~6月14日(土)17時まで(市民体育館窓口は21時まで)
※定数を超えた場合は抽選

◆申込方法 メールまたは、体育課・市民体育館へ直接申し込み(FAX不可)。

※申込書は、体育課および市内公共施設窓口で入手または同課ウェブページよりダウンロード可。



お申し込み・お問い合わせは、体育課(9階) ☎taiiku@city.mobara.chiba.jp、☎(20)1575へ。

お知らせ

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。お問い合わせは、秘書広報課☎(20)1512、FAX(20)1601へ。