

## 5月の健康カレンダー

### ●心もカラダもリフレッシュしましょう！

『運動で自分磨きプログラム』（要申込）

内容	期日と会場
昼下がりの 美姿勢ヨガ	10日・31日（月）午後2時30分～3時30分 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	28日（金）午後2時30分～3時30分 鮎貝地区コミュニティセンター
週末の 体幹リセット	14日（金）午後7時30分～8時30分 東根地区コミュニティセンター
火曜日の リズムストレッチ	18日（火）午後7時30分～8時30分 東根地区コミュニティセンター

参加費：無料

定員：《蚕桑・鮎貝》30名、《東根》20名

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### ●乳がん・子宮頸がん検診

期日	受付時間	会場	対象地区
13日（木）	午後1時～	南陽検診センター	蚕桑
19日（水）			
31日（月）			

※会場までバスでの送迎があります。送迎を希望される方は案内日からの変更ができます。お電話でお知らせください。

料金：

乳がん検診（40～69歳）	2,000円
乳がん検診（70歳以上）	1,000円
子宮頸がん検診（20～69歳）	1,500円
子宮頸がん検診（70歳以上）	1,000円

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### ●白鷹町健康づくり推進員養成講座（全8回コース）

令和3年度受講生募集

コロナ禍で、食生活と健康な身体づくりに一層関心が高まっています。ご自身、ご家族、地域の健康づくりのため、一緒に学んでみませんか？

①9月7日（火）開講式

②9月16日（木）

③10月5日（火）

④10月19日（火）

⑤11月2日（火）

⑥11月18日（木）

⑦12月2日（木）

⑧12月16日（木）閉講式

時間：午前9時～12時

内容：各世代ごとの健康づくりのポイントと調理実習で健康食のコツを学びます。

申し込み：7月30日（金）までお近くの健康づくり推進員または健康推進係まで。詳しくはお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



### ●献血のお知らせ

期日	受付時間	場所
21日（金）	午前9時30分～11時30分	白鷹町役場
	午後1時～4時	

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

## 5月の窓口延長・相談日・開催日

### ●窓口業務時間延長（午後7時まで）

毎週月曜日

### ●弁護士相談

日時：12日（水）午後2時10分～4時10分

場所：老人福祉センター「八乙女荘」

※相談日の前々日午後5時までにご予約ください。

問い合わせ：白鷹町社会福祉協議会 ☎86-0150

### ●婚活応援室

日時：毎週火曜日 午後1時30分～8時

会場：「K's space」（山口・喜多楼となり）

問い合わせ：健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212

### ●農業委員会

総会開催日：25日（火）午後3時～

受付締切日：10日（月）

問い合わせ：農業委員会農地調整係 ☎85-6128

### ●山形県救急電話相談

小児救急（15歳未満）：

プッシュ回線・携帯電話#8000、ダイヤル回線・IP電話・PHS 023-633-0299

大人の救急（15歳以上）：

プッシュ回線・携帯電話#8500、ダイヤル回線・IP電話・PHS 023-633-0799

日時：毎日午後7時～翌朝8時

## ●乳幼児健診

期日	健診	対象児
12日 (水)	3カ月児	令和3年1月～2月12日生まれ
	9カ月児	令和2年7月～8月12日生まれ
19日 (水)	1歳 6カ月児	令和元年9月～10月15日生まれ

会 場：子育て支援センター「にこぽーと」  
 持ち物：母子健康手帳、バスタオル、問診票、交換用オムツ、その他お子さんに必要なもの  
 問い合わせ：子育て世代包括支援センター  
 (健康福祉課健康推進係内) ☎86-0210

## ●離乳食サロン (要予約)

ママたちで交流しながら、離乳食を学ぶサロンです。

期日	時間	対象
18日 (火)	1回目：午前9時30分～ 2回目：午前10時30分～ (各回30分になります)	離乳食を学びたい方

会 場：子育て支援センター「にこぽーと」  
 定 員：各回4名まで  
 申し込み：5月11日(火)  
 子育て支援センター「にこぽーと」まで  
 持ち物：母子健康手帳、筆記用具  
 保 育：希望される方はお申込みください。  
 問い合わせ：子育て世代包括支援センター  
 (健康福祉課健康推進係) ☎86-0210  
 子育て支援センター「にこぽーと」  
 ☎87-0083

## ●産後ケア事業がはじまります！

助産師等が産後のお母さんやお子さんのこころとからだの状態に応じたケア(子育てに関するサポートや乳房ケア)を提供し、お母さんやお子さん、そのご家族が健やかな子育てができるよう支援します。

対 象：おおむね産後1年以内のお母さんとお子さん  
 《利用内容》

- ・医療機関に宿泊し、ケアを受ける。【1泊1,500円】
- ・助産院に行きケアを受ける。【1回500円】
- ・自宅でケアを受ける。【1回500円】

《利用方法》

事前申込みが必要です。子育て世代包括支援センターまでご相談ください。

問い合わせ：子育て世代包括支援センター  
 (健康福祉課健康推進係内) ☎86-0210

## ●すくすく発達相談会

子どもの発達・育児に詳しい専門家(臨床心理士)による、ことばや発達などの個別相談会を開催します。

期日	時間	対象
11日 (火)	午前9時～12時 (一人1時間程度)	幼児から小学生程度の児童とその保護者

会 場：健康福祉センター  
 ※ご希望の方は予約が必要になりますので、担当までご連絡ください。  
 問い合わせ：子育て世代包括支援センター  
 (健康福祉課健康推進係内) ☎86-0210

## ●子育て支援センター「にこぽーと」あそび広場

利用時間：午前9時30分～午後3時30分

休館日：毎週土曜日

[5月の予定]

期日	時間	イベント
11日(火)	午前9時45分～11時	赤ちゃん広場身体測定
13日(木)	午前9時45分～11時	すこやか広場身体測定
14日(金)	未 定	はるの遠足(要予約)
18日(火)	午前9時30分～11時	離乳食サロン(要予約)
25日(火)	午前9時45分～11時	製作活動
27日(木)	午前11時15分～11時30分	誕生会(要予約)

問い合わせ：子育て支援センター「にこぽーと」  
 ☎87-0083



つづや光  
 愛真こども園

## 「こども俳句『ツリーハウス』」

2020年度保護者会の有志の皆さんに園庭にツリーハウスを作っていただきました。雪解けを待ち、年長児は、ツリーハウス登りに挑戦しました。高い木の上にあるツリーハウスは登るのも降りるのもドキドキです。てっぺんからの眺めは格別です。

「チャレンジだツリーハウスにのぼるんだ」  
 「ツリーハウスしたのみんなはちっちゃいぞ」  
 「てっぺんでヤッホーとよんだよツリーハウス」