

## 4月の健康カレンダー

しらたか健紅マイレージ  
応募締切迫る!!  
3月29日(金)まで

### ●らくらくスマイル教室

楽しく効果的なプログラムで、柔軟性・筋力・基礎代謝アップ! 運動不足解消、ストレス発散、仲間との交流などなど、それぞれの運動の楽しみを見つけてみませんか?

講師: 榎ドリムゲート 今野陽介 氏  
[昼の部]

日時: 9日(火)・23日(火) 午後1時30分~3時  
内容: スッキリ! 脂肪燃焼エクササイズ

[夜の部]

日時: 3日(水)・17日(水) 午後7時~8時30分  
内容: 体力・柔軟性UPで疲れにくい体づくり

問い合わせ: 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### ●4月2日~8日は発達障害啓発週間です

自閉症をはじめとする発達障がい、「脳の機能の偏り」という生まれもつての特徴です。どんな人も一人ひとりが力を発揮でき、暮らしやすい社会となるよう、この機会に発達障がいへの理解を深めましょう。

### ●4月は未成年者飲酒防止強化月間です

未成年者の飲酒は脳の機能を低下させたり、肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしたり、こころと体の成長に大きな悪影響を与えます。

未成年者が軽い気持ちで飲酒したり、大人が未成年者に飲酒を勧めることがないようにしましょう。

## 健康づくりに取り組んで健康と賞品を手に入れましょう

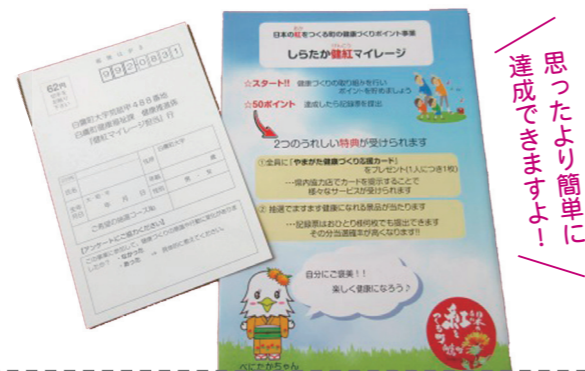
50ポイント貯めた方は、応募ハガキに記入のうえ、ポストに投函または健康福祉センター、各地区コミュニティセンターにご持参ください。

《50ポイント(P)の例》

- ①職場の健診 [20P] + 献血 [10P]  
+ 地区レク大会参加 [10P] (コミセン事業)  
+ 若鮎マラソン大会出場 [10P] (町民大会)
- ②人間ドック [30P] + 健康まつり来場 [20P]
- ③自主的なサークル (ヨガ・ダンス・球技等)  
1回につき [5P] × 10回

※応募ハガキの記入方法など、不明な点はお問い合わせください。

問い合わせ: 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



## 4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 (祝日の場合は翌開庁日)

### ●弁護士相談

日時: 3日(水) 午後2時~4時

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(木) 午後3時~

受付締切日: 10日(水)

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・PHS023-633-0299

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・PHS023-633-0799

日時: 毎日午後7時~10時

## 4月の子育てページ

### ●母子健康手帳の交付

お母さんとお子さんの健康を守るために、妊婦さん全員に交付しています。随時交付しますが、保健師が留守の場合がありますので、事前に電話などでご連絡ください。

場所: 健康福祉センター

※妊娠届出書に個人番号(マイナンバー)の記入と本人確認が必要となります。届出時は、次の①、②のうちいずれかをお持ちください。

①個人番号カード

②個人番号通知カードと妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなど)

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

### ●乳幼児健診

期日	健診	受付時間	対象児
10日(水)	3カ月児	午後1時~1時15分	平成30年12月生まれ
	9カ月児	午後1時15分~1時30分	平成30年6月生まれ
25日(木)	3歳児	午後1時~1時20分	平成27年9月~10月20日生まれ

会場: 健康福祉センター

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル、交換用オムツ、問診票、3歳児健診の方は尿

※対象の方には郵送でご案内します。

※問診票と母子健康手帳の「保護者の記録」を必ず記入しておいでください。

※お子さんが当日具合が悪かったり、1週間以内に人にうつる可能性のある病気にかかったりしたときは、事前に電話などでご連絡ください。

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

### ●すくすく発達相談会

子どもの発達発育に詳しい専門家(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
25日(木)	午前9時~昼12時の間で一人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

※要予約。相談を希望する方はお問い合わせください。

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

### ●離乳食教室

期日	時間	対象
23日(火)	午前10時~11時30分	離乳食を学びたい方

会場: 健康福祉センター

内容: 離乳食の進め方、調理実習、試食と懇談

参加費: 200円(調理実習費)

持ち物: 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具

保育: お子さんと一緒に参加できます。希望される方は、申し込み時にご予約ください。

申込締切: 4月16日(火) [電話予約]

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

[4月の予定]

期日	時間	イベント
2日(火)	午前10時15分~11時	赤ちゃん広場身体測定
4日(木)	午前10時15分~11時	すこやか広場身体測定
23日(火)	午前9時45分~	制作活動
25日(木)	午前11時15分~	誕生会(誕生児は要予約)

問い合わせ: 子育て支援センター「にこぽーと」

☎87-0083



つぶやき  
ひがしね保育園

### 「〇〇な人」

年長児が和紙と竹ひごを使って凧作りに挑戦しました。東陽グラウンドで凧あげを楽しんだときのこと。風に飛ばされA君の凧が地面に落下、運の悪いことにそれをB君が踏んで竹ひごが折れてしまいました。すると…

**B君「A君ごめんなさい。」**

今にも泣きそうな表情です。

**A君「いいよ。仕方ない。」**

**保育士「A君ありがとう。ほんとにいいの?」**

**A君「うん。ボク心の広い人になろうって**

**決めたから」**