

## 12月の健康カレンダー

### ●同日検診（今年度最後になります）

特定健診またはがん検診を受けられなかった方を対象とした追加検診を次のとおり実施します。今年度、受ける機会を逃してしまった方は、この機会にぜひお受けください。

期日	受付時間	場所	対象地区
6日（金）	午前7時30分～9時	健康福祉センター	今年度健康診断を受けていない方
7日（土）			

料金：

健康診査（19～39歳）	3,000円	胃がん検診（70歳以上）	1,000円
特定健診（40～64歳）	2,300円	大腸がん（40歳以上）	800円
特定健診（65～74歳）	1,500円	前立腺がん（40～69歳）	1,500円
後期高齢者健診（75歳以上）	無料	前立腺がん（70歳以上）	1,000円
肺がん検診（40～64歳）	600円	肝炎ウイルス（40歳以上）※	1,000円
肺がん検診（65歳以上）	無料	骨密度検査（40・45・50・55・60・65・70歳の女性）	864円（300円）
胃がん検診（40～69歳）	1,600円		

注意：

- ①健康保険証を持参してください。
  - ②肝炎ウイルス検診（※）は、40歳以上で今まで受けたことのない方が対象です。肝炎ウイルス検診受診券（無料券）をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。
  - ③国民健康保険以外の方で特定健診を希望される方は、受診券と保険証を持参してください。
- ※問診票をなくされた方は、健康福祉課健康推進係（☎86-0210）までご連絡ください。

### ●婦人科検診（2年に1回必ず検診を受けましょう）

期日	受付時間	場所	対象地区
3日（火）	午後1時～1時30分	南陽検診センター	荒砥

※会場までバスでの送迎があります。（午後12時20分健康福祉センター発）

※無料クーポン券をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### [東根地区健診結果説明会]

日時：19日（木）午後1時30分～（1時～受付）

場所：東根地区コミュニティセンター

※申込不要。健診結果の見方やよりよい生活習慣のポイントについてお話しします。血圧測定、健康相談を行い、家庭でできる運動についてもご紹介します。

健診結果をお持ちになりぜひご参加ください。

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### ●らくらくスマイル教室

[昼クラス]

日時：10日（火）・24日（火）午後1時～2時30分

※冬期間（12月～2月）は時間に変更になります。

午後1時30分～3時 ⇒ 午後1時～2時30分

内容：代謝アップ！体幹トレーニング

[夜クラス]

日時：4日（水）・18日（水）午後7時～8時30分

内容：冬支度！筋力・体力アップUPでカラダを内側から温める

講師：（株）ドリームゲート 今野陽介氏

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

## 12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：4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（水）午後3時～

受付締切日：10日（火）

問い合わせ：農業委員会農地調整係 ☎85-6128

# 12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本人の確認ができるもの（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
4日 (水)	3カ月児	午後1時～1時15分	令和元年7月16日～8月31日生まれ
	9カ月児	午後1時15分～1時30分	平成31年1月16日～2月28日生まれ
11日 (水)	2歳6カ月児 歯科	午後1時～1時20分	平成29年2月1日～5月31日生まれ
26日 (木)	3歳児	午後1時～1時20分	平成28年5月1日～7月10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、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

## ●離乳食教室

期日	時間	備考
17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

持ち物：母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具

参加費：200円（調理実習費）

保 育：お子さんとご一緒に参加できます。希望される方はお申し込み時にご予約ください。

申込締切：12月10日（火）[電話予約]

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎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
26日 (木)	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

※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

## ●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

期日	時間	イベント
3日(火)	午前10時15分～11時	赤ちゃん広場身体測定
5日(木)	午前10時15分～11時	すこやか広場身体測定
8日(日)	午前9時30分～12時	フリーマーケット
12日(木)	午前10時30分～	ママのお茶会
19日(木)	午前10時30分～	おばあちゃんの読み聞かせ
20日(金)	午前9時45分～	制作活動
24日(火)	午前10時30分～	クリスマスお楽しみ会
26日(木)	午前11時15分～	誕生会(誕生児要予約)

[月の予定]

問い合わせ：子育て支援センター「にこぽーと」

☎87-0083

つぐやき  
愛真こども園

## 子ども俳句 「りんごがり」



秋晴れの日、りんごがりに招待していただきました。初めてりんごがりを体験した子どもたち。一つ一つ大切にりんごを収穫していました。真っ赤なりんごを手に取り、食べるのを楽しみにしていました。

「あかりんごきいろりんごとおともだち」  
「りんごがりおいしいじゅうすがつくれるよ」  
「りんごがりまわしてそっととるんだよ」  
「りんごさんまっかなおかがひかっている」  
「りんごがりはたけいっばいなってるよ」