

3月の健康カレンダー

- 追加検診、人間ドッグ受診者健診結果説明会
日時：17日（火）午後1時30分～（1時～受付）
対象：令和元年12月6日、7日の追加検診、または今年度12月～1月に人間ドッグを受診された方
場所：健康福祉センター
※申込みは不要です。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、実際に体を動かしていきます。血圧測定、個別相談も行います。健診結果をお持ちになりぜひご参加ください。

インフルエンザが流行する季節です。感染の拡大防止のため、咳や鼻水、発熱症状のある方は体調が回復してから健診や各教室等にご参加くださるようお願いいたします。



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30分～3時
内容：全身引き締め！ゴムバンドトレーニング
[夜クラス]
日時：4日（水）・18日（水）午後7時～8時30分
内容：冬太り撃退！楽しくシェイプアップ
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

- 3月1日～8日は「女性の健康週間」です
女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、健康づくりを広げる機会として「女性の健康週間」を定めています。
心身ともに健康であるためには、正しい知識を持ち、からだからのサインを見逃さないようにすることが大切です。この機会にぜひご自身の健康について考えてみましょう。

- 3月は自殺対策強化月間です
《こころの健康相談》
臨床心理士による個別相談です。
日時：3月3日（火）午前9時30分～
※要予約。お早めにお申し込みください。
会場：健康福祉センター（希望により家庭訪問も可）
問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

こころの健康について考えてみませんか？

- 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です
4月から入園、入学、進級するお子さんまたは社会人となるお子さんの保護者の方は、お子さんの予防接種歴を確認いただき、未接種のものがある場合は、この機会に接種を受けましょう。
[特におすすめている予防接種と対象となるお子さん]
・麻しん風しん：1歳、年長児
・2種混合：11～12歳
・日本脳炎：3歳、4歳、9歳～12歳、18歳
問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

3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：24日（火）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

- 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

3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11月生まれ
	9カ月児	午後1時15分～1時30分	令和元年5月生まれ
11日 (水)	1歳 6カ月児	午後1時～1時20分	平成30年7月～8月生まれ

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、交換用オムツ、その他お子さんに必要なもの

※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
10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：3月3日（火）[電話予約]

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

●マタニティクラス（後期）

期日	時間	対象
19日 (木)	午後1時30分～4時	令和2年4月～7月に 出産予定の方

会 場：健康福祉センター

内 容：お産の経過、あかちゃんのお風呂の入れ方、あかちゃんの栄養、子育てと家族の役割など

持ち物：母子健康手帳、筆記用具

申込締切：3月17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

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
	午前10時30分～	ひなまつりお茶会
5日(木)	午前10時15分～11時	すこやか広場身体測定
10日(火)	午前11時15分～	誕生会（誕生児要予約）
13日(金)	午前10時～	おわかれ会
19日(木)	午前10時30分～	おばあちゃんの読み聞かせ会

[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



つぶやき
よつぱこども園

子ども俳句「ゆき」

雪の大好きな子ども達、雪がふりだすと大喜びで外にとびだし雪をかき集めて雪だるまをつくったり、雪玉をつくったり、雪の感触を楽しんでいます。雪の少ない今年、お空に向かって「もっともっとゆきふれー！」と叫んでいる子ども達です。

「つもったゆき ぎゅつとにぎって ゆきがっせん」
「おそらから てんしがふるよ もっとふれ」
「ひかてる ゆきのけっしょう おほしさま」
「しもばしら はるさめみたいだ すぐとける」