

3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』

| 内容 | 日時 |
|-----------------|------------------------------|
| 昼下がりの美姿勢ヨガ | 28日(月)(午後2時30分～3時30分) |
| 金曜日の筋活レッスン | 11日(金)、18日(金)(午後2時30分～3時30分) |
| 週末の体幹リセット | 4日(金)(午後7時30分～8時30分) |
| おやすみ前のゆったりセルフケア | 22日(火)(午後7時30分～8時30分) |

◇会場：健康福祉センターすこやかホール◇参加費：無料◇定員：各回20名。事前の申し込みが必要です。
【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

■令和4年度同日検診・人間ドックについて

町民の方が同日検診や人間ドックを受ける際、より多くの方に受けてもらえるよう町や国民健康保険で健診費用の一部助成を行っています。

①各地区コミュニティセンター、健康福祉センターでの同日検診を希望する方

→令和3年度健康診査や各種がん検診を受けた方は、申し込みはいりません。各地区の健診日に合わせて案内をお送りします。

※ただし、国民健康保険以外の方が健康診査のみを受けた場合は、毎年申し込みが必要です。健康推進係まで(☎86-0210)ご連絡ください。

②白鷹町立病院の人間ドックを希望する方

→申し込みが必要です。令和3年度人間ドックの申し込み用紙を全戸配布しています。(町報2月号と同時)ご希望の方は用紙に必要事項を記入の上、点線部分で切り取り、郵送するか健康福祉課に提出してください。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

■山形県救急電話相談



山形県 救急電話相談

小児救急電話相談 #8000 (15歳未満)

大人の救急電話相談 #8500 (15歳以上)

相談日：毎日
相談時間：19時～翌朝8時

お問い合わせ先
山形県健康福祉部 医療政策課
電話：023(630)3366
FAX：023(630)2301
E-mail: yiryoseisaku@pref.yamagata.jp

県では、県民の皆様が急な病気の際に、協力医師の支援体制のもとに専門的な知識と経験を有する看護師が、医療機関への受診や家庭での対処方法についてアドバイスを行うことにより、安心して生活していただくことを目的として、救急電話相談を実施しております。どうぞご利用ください。

○小児救急電話相談…県内在住の15歳未満の子ども及びその家族
○大人の救急電話相談…県内在住の方(15歳以上)

※この電話相談は診療行為、医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものですので、あらかじめご理解のうえご利用願います。

相談はおおむね10分以内とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

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(月曜日が祝日の場合はその翌日)

●弁護士相談

日時：2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：24日(木)午後3時～

受付締切日：10日(木)

問い合わせ：農業委員会農地調整係 ☎85-6128

●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

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 | 対象児 |
|------------|------------|-----------------|
| 2日 (水) | 3カ月児 | 令和3年11月生まれ |
| | 9カ月児 | 令和3年5月生まれ |
| 16日 (水) | 1歳 6カ月児 | 令和2年6月26日～8月生まれ |

会 場：子育て支援センターにこぼーと

※受付時間は個別にご案内します

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。

※お子さんや同伴される方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時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 |
|------------|---|-----------|
| 22日 (火) | 1回目：午前9時30分～ 2回目：午前10時30分～ ※各回30分です | 離乳食を学びたい方 |

会 場：子育て支援センターにこぼーと

定 員：各回4名まで

内 容：離乳食のポイントについてのお話管理栄養士に相談できます。

申し込み：3月15日(火)

子育て支援センターにこぼーとまで

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ぼーと

☎87-0083

●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 |
|-----------|-----------------------|--------------------|
| 8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「にこぼーと」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

[3月の予定]

| 期日 | 時間 | イベント |
|--------|--------------|-------------|
| 1日(火) | 午前9時45分～11時 | 赤ちゃん広場身体測定 |
| 3日(木) | 午前11時15分～ | ひな祭りお楽しみ会 |
| 4日(金) | 午前9時45分～11時 | すこやか広場身体測定 |
| 10日(木) | 午前11時15分～ | 誕生会(誕生児要予約) |
| 25日(金) | 午前10時30分～11時 | おわかれ会 |

※新型コロナウイルス感染拡大等により、中止または延期になる場合があります。事前にお問い合わせのうえ、ご参加ください。

問い合わせ：子育て支援センター「にこぼーと」

☎87-0083



つぶやき
ひがしな保育園

「ぼくの心臓走り出しちゃった!!」

冬期間の遊びの一つとして、年長児は縄跳びに挑戦しています。連続跳び100回目指して練習していたA君。真っ赤な顔をして保育士の所に走ってきました。

A 君：先生！ ここのなんか変！

保育士：ここ？ どこ？

A 君の胸に手を当ててみると、

ドキドキ…音を立てています。

A 君：僕の心臓走り出しちゃったよ!!と心配顔。

保育士：これは頑張った証拠の音だよ。

A 君：そっか！

ニコッと安心した笑顔でまた縄跳びに挑戦するA君でした。今では842回も連続して跳べるようになりました。