

## 9月の健康カレンダー

### ●乳がん・子宮頸がん検診

期日	対象地区	場所
7日(水)	鮎貝	南陽検診センター
15日(木)※		
27日(火)	東根	

受付時間：午後1時～1時30分

※検診の案内は検診日の約3週間前に郵送します。

※送迎は9月15日のみです。ご希望の方はお電話でお知らせください。

### ◆乳がんの早期発見のためにできること

◎新たな生活習慣「ブレスト・アウェアネス」が提唱されています。

乳房を意識する生活習慣のことです。

#### 【4つのポイント】

1. ご自分の乳房の状態を知る<sup>※</sup>乳房のセルフチェック
2. 乳房の変化に気を付ける
3. 変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活することで、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながります。

乳房の変化に気が付いたら迷わず医療機関を受診しましょう。

### ●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	期日と会場
昼下がりの美姿勢ヨガ	12日・26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	9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	16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

参加費：無料

定員：各回20名

※初めて参加する方は、事前に健康推進係へ申込書の提出が必要です。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### 触ってCheck「乳房のセルフチェック」 入浴時やシャワーで体を洗う時など

- ① 両腕を下げた状態で乳房の形を鏡で見ます。両腕を上げた時、くぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・湿疹のようなただれはありませんか？
- ② あおむけの状態、乳房が胸の上に平均に広がるよう寝ます。指の腹で圧迫するように乳房やわきの下に触れた時固く小さなしこりはありますか？
- ③ 左右の乳首を指で軽くつまみ、キュッとしばった時、血のような液体は出ませんか？



## 9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：7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：26日(月) 午前11時～

受付締切日：9日(金)

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～翌朝8時

## 9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	対象児
7日(水) 午後	3カ月児	令和4年5月生まれ
	9カ月児	令和3年11月生まれ
14日(水) 午後	2歳児 歯 科	令和元年12月～ 令和2年3月生まれ
21日(水) 午後	1歳6カ月児	令和2年12月～ 令和3年1月20日生まれ

会場：子育て支援センター「にこぽーと」

受付時間：個別にご案内します。

持ち物：母子健康手帳、バスタオル、交換用オムツ、問診票、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てください。

※お子さんが当日具合が悪かったり、2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（公認心理師）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
13日 (火)	午前9時～12時 (1人1時間程度)	幼児から小学生程度の児童とその保護者
28日 (水)	午後1時～3時 (1人1時間程度)	

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

### ●離乳食サロン

ママたちで交流しながら、楽しく離乳食を学ぶサロンです。

期日	時間	対象
26日 (月)	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「にこぽーと」

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。）

定員：各回4名まで

持ち物：母子健康手帳、筆記用具

保育：希望される方は申し込み時にご予約ください。

申し込み：9月20日（火）まで「にこぽーと」へ

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」

☎87-0083

### ●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
1日(木)	午前9時45分～11時	赤ちゃん広場身体測定
6日(火)	午前9時45分～11時	すこやか広場身体測定
22日(木)	午前9時45分～11時	制作活動
27日(火)	午前11時15分～	誕生会(誕生児要予約)
29日(木)	午前10時～12時	あきの遠足(要予約)

※新型コロナウイルス感染症により中止になることがあります。事前にお問い合わせの上、ご参加ください。

問い合わせ：子育て支援センター「にこぽーと」

☎87-0083



### 子ども俳句 「はなび」

年長児の園行事「お楽しみ保育」は、子どもたちにとって、夜まで園で過ごす特別な日です。楽しい一日の最後は、花火大会。打ち上げ花火が始まると「わー、きれい。すごい！」と歓声が聞こえました。子どもたちは、夜空に打ち上がる花火に心動かされています。

「はなびがねおそらのういでひらいたよ」  
「どんどんとうちあげはなびたかくなる」  
「ピューととんだロケットはなびそらたかく」  
「はなびがねロケットみたいにあがったよ」