

## 4月の健康カレンダー

### ■白鷹町健康づくり推進員活動紹介

健康づくりのための知識や食生活を中心とした実践を学び、それを家庭・地域に広めていくことを目的に健康づくりのボランティア活動を行っています。

健康づくり推進員協議会は、40周年を迎え記念講演として新野医院 副院長の新野哲也先生より、「健康長寿のために～大切な生活習慣とは～」をテーマにご講演いただきました。当日は、健康づくり推進員の皆さんと一般の方、合わせて114の方が参加しました。毎日の生活習慣の積み重ねが大切であること、特に意識して体を動かすことの大切さをお話いただきました。

身近な家族や地域の健康を守るために私たちと一緒に活動してみませんか。



### 白鷹町健康づくり推進員養成講座 —2024年度受講生募集—

世代ごとの健康づくりのポイントと、テーマごとの調理実習で健康食のコツを学びます。

日程（全8回コース）

- ①8月21日（水） / 開講式
- ②9月6日（金）           ③9月17日（火）
- ④9月27日（金）       ⑤10月8日（火）
- ⑥10月24日（木）      ⑦11月1日（金）
- ⑧11月8日（金） / 閉講式

時間：午前9時～正午

会場：健康福祉センター

申込：6月28日（金）×切

※お近くの健康づくり推進員または健康福祉課健康推進係まで。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係

☎ 86-0210

### ●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・会場
姿勢すっきり！！ピラティス ポーズと呼吸法で心身ともにリラックス	12・26日(金) (午前10時30分～11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 体幹を中心に貯筋運動	19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
月イチの体幹リセット 有酸素運動・柔軟性アップで疲れにくい体づくり	15日(月) (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30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

## 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（金）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・PHS 023-633-0299

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・PHS 023-633-0799

日時：毎日午後6時～翌朝8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。

※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になります。届出時は、下記の①、②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）

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	受付時間	健診	対象児
10日 (水)	午後	3カ月児	令和5年12月生まれ
		9カ月児	令和5年6月生まれ
25日 (木)		3歳児	令和2年9月～ 10月25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

### ●マタニティママ&パパサロン（要予約）

妊娠中のママとパパで集まり、出産、子育てについてお話ししたり、学んだりするサロンです。

期日	時間	対象
18日 (木)	午前10時～11時50分 (受付：午前9時50分)	妊婦さんとそのご家族

内 容：①ママ&パパートーク

②マタニティライフの過ごし方+お産の話

③妊娠中の栄養 など

会 場：子育て支援センター「にこぽーと」

申し込み：4月16日（火）まで

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（要予約）

子どもの発達育に詳しい専門家（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
25日 (木)	午前9時～12時 (一人1時間程度)	幼児からおおむね12歳まで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。

申し込み・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
10日(水)	午前9時45分～11時	身体測定①
12日(金)	午前9時45分～11時	身体測定②
22日(月)	午前10時30分 ～11時30分	製作活動
30日(火)	午前11時15分～	誕生会(誕生児要予約)

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  
よつばこども園

### こども俳句 「ぼくの・わたしの！宝物！」

今年は雪が少ない冬でした。それでも子どもたちは、わずかに積もった雪を宝物のように集めたり、踏みしめた時の感触を大切に味わうかのようにして遊びました。冬ならではの面白い発見や自然の不思議さに目を輝かせる子どもたちでした。

「ゆきのみち ちょちょこあるくと ころばない」  
「ゆきだるま さわっていたら とけちゃった」  
「つるつるで ながぐつはいて スケートだ」