

3月の健康カレンダー

●らくらくスマイル教室

健康づくりのための体操をしています。日頃の運動不足・ストレス解消のため、ぜひご参加ください。

[昼の部]

日時：5日(火)・19日(火) 午後1時～2時30分

※冬期間(12月～3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：ゴムバンドトレーニング、肩こり・腰痛・膝痛
予防ストレッチ ほか

[夜の部]

日時：13日(水)・27日(水) 午後7時～8時30分

内容：最新トレーニング法、体力レベルチェック、サ
ーキットトレーニング④ ほか

問い合わせ：健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

●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。

[特におすすしめし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：小学6年生
- ・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5日(火) 午前10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)

《講演会》

うつ病の予防や身近な方がうつ病になったときの声のかけ方など、和やかな雰囲気の中ご講演いただきます。

日時：3月11日(月) 午後1時30分～3時

会場：健康福祉センター すこやかホール

演題：今日から始めるこころの健康づくり
～うつ病予防について～

講師：土屋智彦 氏

(米沢こころの病院精神科認定看護師)

申込締切：3月4日(月)

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：6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：22日(金) 午後3時～

受付締切日：8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～10時

3月の子育てページ

●乳幼児健診

期日	健診	受付時間	対象児
6日(水)	3カ月児	午後1時～1時15分	平成30年11月生まれ
	9カ月児	午後1時15分～1時30分	平成30年5月生まれ
13日(水)	1歳児6カ月児	午後1時～1時20分	平成29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、問診票、バスタオル、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(みずぼうそう、インフルエンザ、突発性発疹、とびひなど)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	対象
19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

参加費：200円(調理実習費)

持ち物：母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具
保育：お子さんと一緒に参加できます。希望される方は、申し込み時にご予約ください。

申込締切：3月12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

●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
27日(水)	午後1時～4時の間で一人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

●マタニティクラス(両親・祖父母学級/後期)

期日	時間	対象
15日(金)	午後1時30分～4時	平成31年4月～7月に出産予定の方及び家族

会場：健康福祉センター

内容：あかちゃんの栄養・お風呂の入れ方・お産の経過・子育てと家族の役割など

持ち物：母子健康手帳、前期の資料

申込締切：3月12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

[3月の予定]

期日	時間	イベント
5日(火)	午前10時15分～11時	赤ちゃん広場身体測定
	午前10時～昼12時	育児相談日(要予約)
7日(木)	午前10時15分～11時	すこやか広場身体測定
12日(火)	午前11時15分～	誕生会
14日(木)	午前10時30分～	おばあちゃんの読み聞かせ会
15日(金)	午前10時～	おわかれ会(要予約) ※3月8日(金)締切
27日(木)	午前10時～	おやつ作り講座 (要予約・先着10組) ※3月20日(水)締切

問い合わせ：子育て支援センター「にこぽーと」

☎87-0083



つばやき
さくらの保育園

年中児が「張り子気球」の制作をしたときの会話。
保「これに乗ったら気持ちいいだろうね。これに乗ってどこに行ってみない？」

B子「ディズニーランドの35周年に行ってみないな～」

C男「俺はハワイにご飯食べに行きたい！」

A子「私は気球に乗ってお空の上に行ってみないな～」

保「わー素敵！誰と乗っていくの？」

A子「A子と、ママとパパと、妹とお兄ちゃんと爺ちゃん
と婆ちゃんとあと、おぼんちゃ！家族みーん
なで乗っていくよ。」

保「みんなで何しに行くの？」

A子「あのね、おじんちゃんに会いに行きたいんだ。
おじんちゃんは空の上の天国に行っちゃったから
また会いたいんだもん！」