

## 2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	期 日
昼下がりの 美姿勢ヨガ	8日(月)、22日(月) (午後2時30分～3時30分)
金曜日の 筋活レッスン	19日(金)、26日(金) (午後2時30分～3時30分)
週末の 体幹リセット	5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	9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

### ■がん検診の精密検査を受けましょう！

同日検診、人間ドックのがん検診で「要精密検査」と判定された方でまだ受診していない方は、早めの医療機関受診をおすすめします。

精密検査を受けることは、早期発見はもちろん、今の自分の健康状態を知るきっかけになります。

精密検査は、忙しいとどうしても後回しになってしまいがちですが、自分の健康、そして家族のために早目の精密検査受診をお願いします。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### ■クーポン券を使って風しん抗体検査・予防接種を受けましょう！

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しんの抗体検査と定期接種(国で定める予防接種)の対象となっています。

対象の方は、今まで公的な予防接種の機会がなく、風しんの抗体が低い可能性があります。風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあり、社会全体で風しん予防に取り組む必要があります。

この機会に風しんの抗体検査を受け、抗体がない場合には予防接種を受けましょう！

▶対象の方にはクーポン券をお送りしています。

クーポン券の有効期限は令和3年3月31日までです。

▶クーポンを紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



## 2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：25日(木)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7時～翌朝8時

## 2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

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
3日(水)	午後	3カ月児	令和2年10月生まれ
10日(水)		9カ月児	令和2年4月生まれ
25日(木)		2歳児 歯科	平成30年4月～ 6月生まれ
		3歳児	平成29年6月～ 7月生まれ

会場：健康福祉センター

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
19日(金)	午後1時30分～3時 (受付：午後1時20分)	妊婦さんとそのご家族

内 容：①ママ&パパトーク

②マタニティライフの過ごし方

③お産の話+あかちゃんを迎える準備

④あかちゃんのお風呂の入れ方 など

会 場：白鷹町健康福祉センター

申し込み：2月17日(水)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

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
9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

[2月の予定]

期日	時間	イベント
2日(火)	午前9時45分～11時	赤ちゃん広場身体測定
3日(水)	午前11時15分～ 11時45分	節分
4日(木)	午前9時45分～11時	すこやか広場身体測定
18日(木)	午前10時～11時	おやつ作り講座(要予約)
24日(水)	午前9時45分～11時	製作活動
25日(木)	午前10時～11時	にこにこ音楽会

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  
愛真こども園

### 「こども俳句『ふゆあそび』」

12月に雪がたくさん降り、まわりは一面銀世界です。子どもたちは雪が降るたび大喜び。「ゆきがふわふわだ。」「ゆきだるま作れるね。」「ゆきがっせんやりたいなあ。」など外に出て遊びたいという思いがあふれています。

「ふゆはそとげんきいっぱいあそぼうよ」  
「とどかななげるぞつよくゆきがっせん」  
「つめたいなゆきだまつくってゆきがっせん」  
「みずたまりこおりになつてすけーとだ」