

5月31日は世界禁煙デーです!

「世界禁煙デー」は、世界保健機関(WHO)が制定した「禁煙を推進するための日」



です。この機会に、禁煙や受動喫煙による健康への影響について考え、正しく理解するきっかけとしましょう。

●たばこに関する啓発パネル展

期5月30日〜6月3日 所市役所本庁舎新館1階ロビー

●世界禁煙デー啓発キャンペーン

期5月31日(火)午後1時〜5時 所シーモール下関コンコース(竹崎町四丁目) 所パネル展示、薬剤師による禁煙相談コーナー(午後3時〜5時)

問保健総務課(☎231-1408)

健診を受けましょう

①肺がん検診

●胸部エックス線検査を検診車で受ける場合 所市内在住の満40歳以上の方 期①中山神社 期6月8日(水)、②川中公民館 期6月15日(水) ※いずれも午前9時〜11時30分 ※無料・予約不要

●痰の検査 所市内在住の満50歳以上の方で、たばこを多く吸う方 期500円 期13ヶ所の胸部健康診断の日時参照 期直接会場で。

②若年基本健康診査(年度内1回受診可) 所市内在住の満18歳〜39歳の方 ※昭和51年4月1日〜52年

3月31日に生まれた方は特定健診の対象のため除く 期5月9・23・30日、6月6日の午前9時30分〜10時30分 所唐戸保健センター

期診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血・肝機能・コレステロール・腎機能・糖尿病スクリーニング検査) 期20人(予約制) 期1200円 期前週の金曜日までに成人保健課へ。

③骨粗しょう症検診 所市内在住

の満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 期5月9・23・30日、6月6日の午前9時30分〜10時30分 所唐戸保健センター 期問診、骨量測定 期15人(予約制) 期300円 期前週の金曜日までに成人保健課へ。

●他にも、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。 ※詳細は、市ホームページで確認を 期成人保健課(☎231-1935)

いごとと健康21ネットワークの会員募集

ウォーキングなどを通して、菊川・豊田・豊浦・豊北地区で楽しく仲間づくり、健康づくりをしませんか?



期ウォーキング大会の開催や、ウォーキングイベントのスタッフとなって大会を盛り上げるなど 期1000円(年会費) 期豊浦保健センター(☎772-4022)

お料理苦手ママ全員集合!! 腸キレイなカラダづくり



所市内在住の1歳未満児の保護者 期6月28日(火)午前10時〜午後0時30分 期栄養士講話、調理実習と試食(1歳未満児の託児あり) 期20人(先着順) 期200円 期5月2日(月)から直接か電話で唐戸保健センターへ。

不妊専門相談

期①不妊・不育に関する相談 期5月26日(木)午後2時〜4時 ※今年度から、生殖心理カウンセラーの相談が始まりました。産婦人科医師の相談後、希望者へ生殖心理カウンセラーの相談(年2回)があります ※第1回は5月26日(木) ②男性不妊に関する相談 期6月17日(金)午後3時〜5時 所市役所本庁舎新館3階相談室 期各4人(先着順)



期前日までに、直接か電話で成人保健課へ。 期成人保健課(☎231-1446)

骨髄バンクドナー登録

白血病などの血液難病の患者を救うため、毎月骨髄バンクドナー登録を



受け付けています。

期18歳〜54歳の健康な方(骨髄提供は20歳から) 期月1回(5月9日、6月6日)の午前9時15分〜11時 所唐戸保健センター 期前の週末に電話で予約を。 期成人保健課(☎231-1446)

認知症地域相談員による認知症介護相談会

期①5月16日(月) 期山陽保健センター(☎246-3885) ②5月31日(火) 期新下関保健センター(☎263-6222) ③6月8日(水) 期豊田保健センター(☎766-2041) ※各保健センターで随時相談可(要事前連絡) 期各日3人(先着順) 期開催3日前(土・日曜、祝日除く)までに直接か電話で各実施場所へ。 期成人保健課(☎231-1935)



おいでませ糖尿病教室

期5月6・13・20・27日(全4回)午後2時〜4時 期▽医師による糖尿病基礎知識講座 期HbA1cって何? 期食事療法★基礎編、応用編 期日常生活について 期内服薬★インスリンについて 期自分で測ろう! 期血糖値 期運動療法★実践 期10人(先着順) 期持糖尿手帳、筆記用具 期電話で、平日午後1時〜5時に内科外来へ。 期所岡市立市民病院(☎231-4111)



いごと

児童館のイベント

●ゆたか児童館(☎253-8281) 期マジックショー 期幼児と保護者など 期5月26日(木)午前10時50分

●ひかり童夢(☎229-0980) 期栄養士講話 期乳幼児と保護者 期5月13日(金)午前11時 期パス

期親子 期5月21日(土)午後1時50分 期20人 期5月14日(土)までに直接か電話で 期ひこまる(☎266-3321) 期栄養士さんのお話 期乳幼児と保護者 期5月25日(水)午前11時

期宇賀児童館(☎776-0001) 期親子リトミック 期乳幼児と保護者 期5月11日(水)午前11時 期母の日プレゼントづくり 期幼児と保護者、小学生 期5月7日(土)午前10時30分 期レクリエーションゲームで遊ぼう 期幼児と保護者、小学生など 期5月21日(土)午後2時

児童扶養手当の申請を

期父か母と生計を共にしていない児童を養育しているひとり親家庭の父母か養育者で、年金などの公



育児・健康相談(5月)

☑下表の通り ☒▷相談担当者=保健師など ※育児相談は母子健康手帳を持参
 園育児相談=子ども保健課(☎231-1447)、
 健康相談=成人保健課(☎231-1935)

育…育児相談 健…健康相談
 骨…骨量測定

場 所	日 曜	内 容	
		10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
豊北保健センター	6 金	育	
豊田子育て支援センター	10 火	育	
玄洋公民館	10 火	骨・健	
六連島漁村センター	13 金	健	
新下関保健センター	16 月	育 10:00~11:30	
菊川子育て支援センター	18 水	育	
小月公民館	25 水	育	
蓋井島保健福祉館	25 水	健 10:30~15:00	
山陽保健センター	27 金	育	
川棚子育て支援センター	27 金	育	

病児保育

子どもが病気の時に、保護者が仕事や冠婚葬祭などの理由で、家庭で保育できない場合、一時的に預かります。※連続の利用は原則7日以内



☑0歳~小学6年生までの病気の子ども
 回月曜日~金曜日 午前8時~午後6時、土曜日 午前8時~午後2時 ※日曜日、祝日、お盆、年末年始は休み 所すこやかルーム(うめだ小児科) ☎245-5691、わかば病児保育所(昭和病

院) ☎233-0548、おひさまキッズハウス(青葉) ☎256-2865、病児保育室(こいえかね) ☎250-9876
 料(1日)▽市民税課税世帯:2000円 ▽市民税非課税世帯:生活保護世帯:1000円
 事前に登録申請書の提出を。利用の際は、病児保育指示書が必要です。病院での診察の際にもらってください
 菊川町の農家の方からいただいた白米苗と土井ヶ浜の農家の方からいただいた赤米の苗を植えます。
 5月28日(土) 午前11時~正午(雨天順延) 料100円 回2名空きペットボトル 申当日受け付け 回ふくふく(子ども館) ☎227-2581



ふくふく子ども館でお米を育ててみよう

子ども家庭課 ☎231-1353

ブックスタート

「ブックスタート」とは絵本を紹介して赤ちゃんの周りの大人が心安らぐ楽しい語り合いのひとときを持つことを応援する運動です。1冊目の絵本は出生届提出時に、2冊目の絵本は1歳6カ月児健康診査の会場で読み聞かせを行い、お渡しします。出生届提出時に絵本を受け取っていない方には随時引換券を送付しますので、子ども家庭課、本庁管内12支所、各総合支所市民生活課で受け取ってください。

子ども家庭課 ☎231-1353

母親学級

☑妊娠中の方 回5月18日(水) 午後1時30分~3時 所新下関保健センター 回出産のしな、赤ちゃんのいる生活について 所保健師、助産師など 回30人(予約制) 回母子健康手帳 回子ども保健課 ☎231-1447

育児学級

●離乳食編 回生後4カ月~6カ月ごろの赤ちゃんを保護者 回①6月3日(金) 豊浦保健センター、②6月24日(金) 川中公民館 各回午前10時30分~11時45分 料100円
 ●子育て編 回生後8カ月~1歳ごろの赤ちゃんを保護者 回所③



福祉・医療

紙おむつなどの介護用品を支給

要介護者を介護する同居家族に、紙おむつなどを現物支給します。☑次の全ての要件を満たす要介護者を介護している住民税非課税世帯の同居家族 ▽市内に居住し、在宅で生活している ▽要介護3・4・5である ▽生活保護を受給していない ※要介護3の場合は、平成28年4月1日以降に合計3万円を超える介護用品を購入したことが確認できる領収書を添付し、地域包括支援センターを経由して申請を ☒▽支給品目 紙おむつ、尿取りパッド、ゴム手袋、お尻ふきシート ▽支給限度 2カ月につき1万円を上限として現物支給 ▽利用者負担 支給に要する費用の1割

回長寿支援課 ☎231-1340



4月から特別児童扶養手当・特別障害者手当等の手当額が変わります

回月額 ▽特別児童扶養手当:1級 5万1500円、2級 3万4300円 ▽障害児福祉手当 1万4600円 ▽特別障害者手当 2万6830円 ▽経過的福祉手当 1万4600円
 回障害者支援課 ☎231-1917

初級音声ボランティアの募集

回概ね18歳~65歳で、基本的なパソコン操作と、講習会後もボランティア活動ができる方 回6月15日~翌年3月(毎月第1・3水曜日/全16回) 午前10時~正午 所山口県盲人福祉協会点字図書館(関西町) 回20人(先着順) 料1000円 回パソコン 回5月27日(金) までに電話で県盲人福祉協会 ☎231-7114へ。



高齢者保健福祉実態調査に協力を

高年齢者の保健福祉サービス向上の資料とするため、5月1日現在、市内の65歳以上の一人暮らしの方、75歳以上の二人暮らしの方などを対象に実態調査を行います。各地区の民生委員が5月中旬~6月中旬に訪問します。
 回長寿支援課 ☎231-1168



マークの見方

☑…対象 回…日時 回…期間 所…場所 回…内容 回…講師 回…定員
 回…参加費など 回…持参する物 回…申込方法 回…共通事項 回…問合せ先