

市報さがえ

2022
11.20
No.1803

目次	
市立病院新改革プランの 達成状況……………	2
お知らせ……………	4

さがえの
旬な情報、
ご覧ください！



災害に備え、地域の防災力向上

10月8日、柴橋7地区の自主防災会による連絡協議会「しばはし防災ネットワーク」が、柴橋小学校の4年生と共同で、地域の防災力向上に向けた、しばはし防災体験デーを開催しました。この木交流センターで、これまで協議してき

た避難所の運営方法を実践。子どもたちは、小学校で消火訓練や起震車体験をした後、この木交流センターで紙パックを使った防災グッズ作りや段ボール製ベッドの組み立てなどをし、楽しみながらも防災への意識を高めていました。

ゆめは一と寒河江だより

親子で楽しむクリスマスコンサート

山形マザーズバンド・チェリーズが、クリスマスにちなんだ楽曲を披露します。親子で生演奏を楽しみませんか。

- 日時／12月4日(日)午前10時30分～11時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／乳幼児と保護者、60人程度
- 問合せ／ゆめは一と寒河江 ☎83-3225へ。



市立病院 新改革 プラン

地域の皆さんに信頼され 安全で安心な笑顔の病院

市立病院では、病院経営の健全化を図るために、平成29年度から令和2年度までを計画期間とする「市立病院新改革プラン」を策定し、基本理念「地域住民に信頼され、安全安心な笑顔の病院」の下、改革目標の達成に向けて取り組みを進めてきました。

本来、令和3年度は、次期プランの計画期間となる予定でしたが、コロナ禍により国のガイドライン策定が延期されたため、前プランを継続しての取り組みとなりました。取り組みの成果等については、新改革プラン評価委員会を通じて、進捗（しんちょく）状況や、さらなる目標の達成に向けてのご意見を頂きながら、検証を行っています。

令和3年度のプラン終了に当たり、これまでの実績数値等を公表します。

経営効率化に向けた 具体的な取り組み

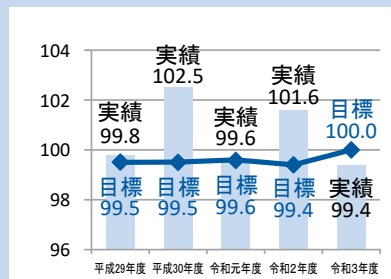
令和3年度は、新型コロナウイルスの感染が拡大する中、発熱患者専用の診察スペースを確保した特別外来、PCR検査の実施、陽性疑いの患者を受け入れる病床の設置を行いました。骨密度測定装置等の医療機器を更新するなど、医療体制の充実および患者の負担軽減を図るサービスの提供など信頼される病院経営に努めました。病床の適正化についても、入院院の動向をみながら、療養病棟において長期療養型から回復期型へ2床転換するなど積極的に行いました。

今後も、経営の効率化を図り、地域の皆さんが安心して医療を受けられる病院を目指します。

●問合せ／市立病院経営企画室
☎（86）2101へ。

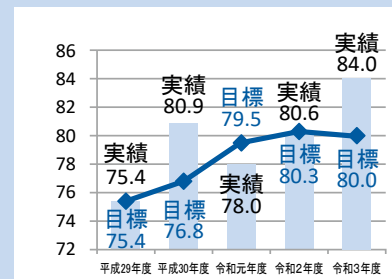
項目	目標	達成状況
病床の適正化	地域医療構想にのっとり、一般病床の削減のほか、地域包括ケア充実に向けた整備	令和元年度に全体病床を125床から98床に再編。令和3年度現在、一般56床、地域包括ケア33床、療養9床で運営
職員の適正配置	リハビリテーションスタッフの適正配置による機能強化	計画策定時から3人を増員し、令和3年度は14人体制。機能強化として土曜診療を継続して実施
	看護師の計画的採用による医療機能への対応	計画策定時70人から、令和3年度は74人体制。目標は74人のため達成
	医療ソーシャルワーカー（MSW）の増員	計画策定時1人から、3人体制に拡充。医療相談業務ほか、入院院支援業務を充実
	事務職員の増員	令和2年度に医療情報員2人を採用し、医療事務や病院経営の専門的な人材を育成
	医療事務作業補助者を新たに配置	令和元年度までに派遣で3人を配置。令和2年度からは独自採用で6人体制に拡充
救急車の受け入れ件数	二次救急までの受け入れを明確かつ徹底し、年間400件以上を維持、600件以上を受け入れ	平成29年度489件、平成30年度589件、令和元年度563件、令和2年度629件、令和3年度620件を受け入れ
紹介率	令和2年度までに42%を達成	平成29年度37.9%、平成30年度40.4%、令和元年度53.2%、令和2年度60.8%、令和3年59.4%を達成
リハビリ提供数	休日実施に向けた体制を整備し、令和2年度までに年間5万単位を達成	平成29年度43,631単位、平成30年度53,204単位を達成し、令和元年度50,023単位、令和2年度50,631単位、令和3年度51,418単位を達成
後発薬品使用割合	令和2年度までに80%を達成	平成29年度69.8%、平成30年度78.1%、令和元年度81.3%、令和2年度80.7%、令和3年81.6%を達成

■経常収支比率（%）



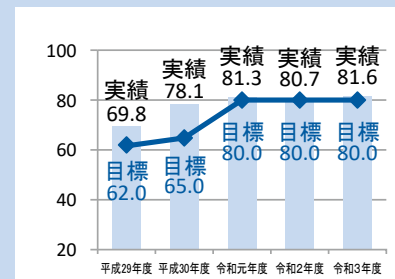
※医療費用、医療外費用に対する医療収益、医療外収益の割合を表し、通常の病院活動による収益状況を示す指標

■医業収支比率（%）

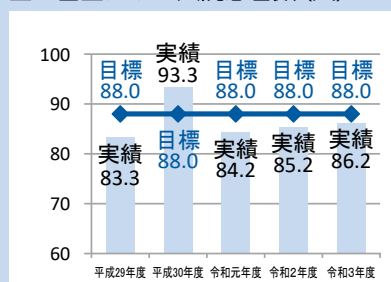


※病院の本業である医業活動から生じる医業費用に対する医療収益の割合を示す指標

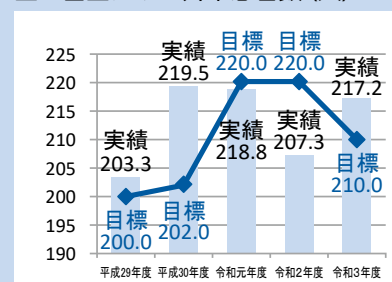
■後発薬品使用割合（%）



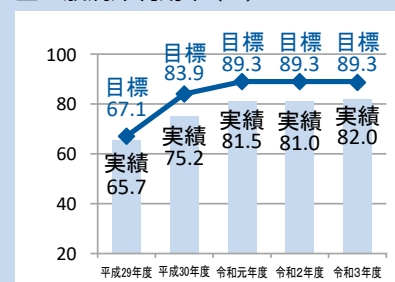
■1日当たりの入院患者数（人）



■1日当たりの外来患者数（人）

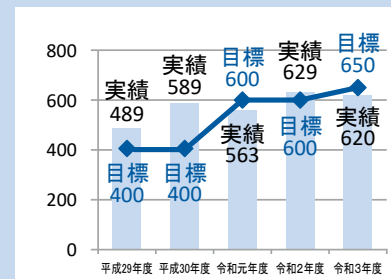


■一般病床利用率（%）

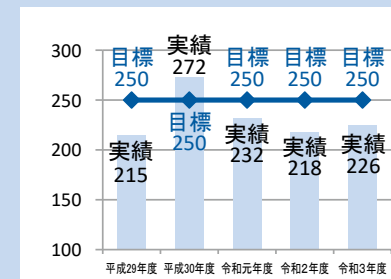


※令和3年度分は、令和4年3月31日時点の実績数値

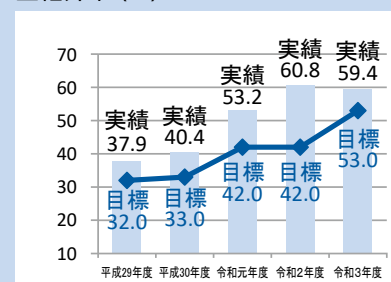
■救急車受け入れ数（件）



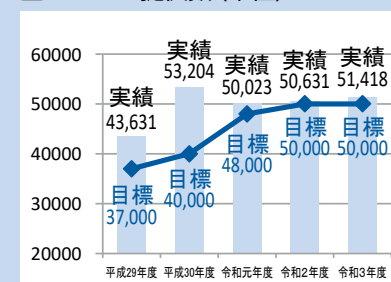
■手術件数（件）



■紹介率（%）



■リハビリ提供数（単位）



◆：目標 棒グラフ：実績

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、掲載の催しなどが中止・変更になる場合があります。

介護予防講座

①姿勢改善・腰痛予防教室

筋力が低下すると、無意識に姿勢が悪くなり、腰痛や膝痛につながります。運動で筋力を高めましょう。

■日時／12月2日(金)午前10時～11時30分

②さわやかコグニサイズ体操

認知症予防のため、頭と体の体操をします。

■日時／12月15日(木)午後1時30分～3時

●会場／ハートフルセンター

●定員／65歳以上の市民、各30人

●持ち物／マスク、飲み物、タオル

●申込／①は11月25日(金)から、②は11月28日(月)から市高齢者支援課介護予防推進係 ☎(85)0875へ。

冬の生活費を助成します

●対象／次の①～④いずれかに該当する世帯。⑤令和4年度市民税が世帯全

やまがたどまんなか道の駅5麺バトル

西村山地域の道の駅等5カ所の自慢の麺を食べて台紙にスタンプを集め、期間内にお気に入りの麺を提供する道の駅等に提出すると、その麺1杯が無料で食べられます。提供時間や料金など詳細は、各道の駅等にお問い合わせください。

●期間／12月23日(金)まで(各道の駅レ

●内容／「道の駅寒河江」いも煮うどん、「道の駅にしかわ」月山和牛だしの激辛チゲラーメン、「道の駅おおえ」天ぷらそば・うどん、「道の駅あさひま

12月の相談日(市長・法律・登記相談は要予約)

市長相談／23日(金)9:30～11:00、市市民生活課 ☎85-1876

法律相談／16日(金)13:15～16:35、市市民生活課 ☎85-1876

消費生活相談／平日9:00～16:00、市市民生活課 ☎85-1876

教育相談ダイヤル／平日8:30～17:00、市学校教育課 ☎86-1700

人権相談／平日8:30～17:15、法務局寒河江支局 ☎86-3258

ふれあい相談所

ハートフルセンター2階

市社会福祉協議会 ☎86-7867

法律相談／1日(木)13:30～16:30

一般相談・登記相談・行政相談／15日(木)13:30～15:30



員非課税で、次の①～④いずれかに該当する世帯(福祉施設入所者、生活保護世帯を除く)。①65歳以上の高齢者のみの世帯、②重度障がい者がいる世帯、③18歳以下の子どもを扶養するひとり親世帯等、④東日本大震災による避難世帯。⑤令和2年4月～令和4年9月に総合支援資金を借入した世帯。

●助成額／1世帯1万円

●申込／⑤12月28日(水)まで、①～④は市高齢者支援課介護福祉係 ☎(85)0777、②は市健康福祉課生活福祉係 ☎(85)0395、③は市子育て推進課家庭支援係 ☎(85)0617へ。⑥令和5年2月28日(火)まで市健康福祉課生活福祉係 ☎(85)0395へ。

オレンジカフェ

認知症があっても安心して暮らせるように、認知症の方やご家族、認知症を学び一緒に支えたい方などが情報交換できる交流の場です。

オレンジカフェだいで

●日時／12月8日(木)「個別相談」午前11時～正午、「認知症ミニ講話」午後1時30分～3時

●会場／特別養護老人ホーム醍醐

●問合せ／特別養護老人ホーム醍醐 ☎(84)0309へ。

オレンジカフェとこしえ

●日時／12月22日(木)午後1時30分～3時

ち」海老みそらーめん、「べに花温泉ひなの湯(河北町)」河北長芋のネギ味噌ラーメン

●問合せ／山形どまんなか道の駅連絡会(さくらんぼ会館内) ☎(86)1818へ。

さくらんぼ会館・臨川亭イベント情報

県立楯岡特別支援学校大江校作品展

■日時／11月25日(金)～12月5日(月)の午前10時(初日は午後1時)～午後4時(最終日は午後3時)

■会場／さくらんぼ会館

華道池坊天童会支部ミニ花展

■日時／12月4日(日)午前10時～午後3時

■会場／臨川亭

●問合せ／さくらんぼ会館 ☎(86)1818へ。

市スポーツ協会市民スキー教室

市スキー連盟の指導員が、参加者の技能に合わせてお教えします。詳細は、申込先にお問い合わせください。

●日時／令和5年1月7日(土)午前9時～正午

●会場／Asahi自然観スノーパーク

●定員／市民60人

●参加費／2千円(当日のリフト代等は別途必要)

●持ち物／スキー用具一式(レンタルする場合、別途料金が必要です)

時30分

●会場／血沼公民館

●問合せ／ケアセンターとこしえ島 ☎(84)7190へ。

●オレンジカフェまごころ

●日時／12月6日～27日の毎週火曜日、午前10時～午後4時

●会場／フローラ・SAGAE5階

●問合せ／NPO法人まごころサービス ☎(84)4315へ。

市老人福祉センター健康体操コグニサイズ

頭と体を使う体操コグニサイズで、健康寿命を延ばしましょう。

●日時／12月16日(金)午前10時～正午

●会場／市老人福祉センター

●参加費／150円

●持ち物／飲み物、タオル

●その他／マイクロスバスでの送迎あり

●申込／12月9日(金)まで市老人福祉センター ☎(87)1328へ。

さんで〜すて〜じ・さがえインフローラ 第312・313回公演

「配達されない三通の手紙」上映

謎の手紙が暗示する、山口県の萩にある名家の毒殺事件。ミステリー・ラブの話。銀行家の3姉妹は評判の器量良しだったが、次女の婚約者が拳式を前に失踪してしまう。米国の作家エラリー・クイーンの小説が原作。栗原小巻、松坂慶子、片岡孝夫出演。

●その他／バスでの送迎はありませんので、現地に集合ください。

●申込／12月4日(日)午後1時から市民体育館 ☎(86)5113へ。

県営住宅入居者募集

●募集住宅／南寒河江アパート(中耐4階建・3DK)3戸、塩水アパート(中耐3階建・3DK)2戸

●入居資格／原則同居(予定)する親族がいる方。他にも所得制限等の条件あり。

●申込／12月1日(木)～7日(水)に県住まい情報センター ☎023(647)0781へ。

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化

所有者が亡くなったのに不動産の相続登記がされないため、持ち主が分からず、土地の活用や復旧・復興事業等が進められないといった「所有者不明土地問題」を防ぐための法律が成立し、令和6年4月1日から相続登記が義務化されます。相続登記は所有者であることを公示する重要な手続きです。相続登記が済んでいない不動産をお持ちの方は、お早めに申請をお願いします。詳細については、法務省ホームページをご覧ください。

●問合せ／山形地方法務局寒河江支局 ☎(86)3258へ。

■日時／11月27日(日)午後2時～4時20分

■提供／ボランティア赤帽志

■楽曲、歌謡のステージ

■日時／12月4日(日)午後2時～3時20分

■出演／観世流観謡会、藤あやめ歌謡サークル

●会場／フローラ・SAGAE地下

●定員／各80人

●問合せ／実施フォーラム事務局長・五十嵐さん ☎090(7068)3990へ。

スクリーンに躍った主役たち「男はつらいよ」予告編上映会

山田洋次監督の人情喜劇映画「男はつらいよ」。国民的人気を博した昭和の名優・渥美清が演じる、旅先や故郷の葛飾柴又で大騒動を起こす主人公の寅さん。それぞれの作品を彩る浅丘ルリ子ら39人のマドンナや全国の口ケ地。48作目までの予告編を全編紹介。

●日時／11月23日(水)午後1時30分～4時

●会場／フローラ・SAGAE地下

●問合せ／ボランティア赤帽志・大竹さん ☎090(1499)3358へ。

今月の納税等

納期限は11月30日(水)

固定資産税・都市計画税 (3期)

国民健康保険税 (5期)

介護保険料 (5期)

後期高齢者医療保険料 (5期)

不用農薬を回収します

登録失効農薬や使用期限切れ農薬、使用見込みのない農薬等を保管している方を対象に、回収・処分します。搬入の際は必ず印鑑を持参ください。

●日時／12月6日(火)午前9時～11時30分

●回収場所／JAさがえ西村山寒河江営農生活センター

●処分料／1キログラム(1リットル)当たり210円

●その他／粉・粒剤、乳液剤、水和剤に仕分けして搬入ください。水銀剤、有機塩素剤など受け付けできないものもあります。

●問合せ／JAさがえ西村山寒河江営農生活センター ☎(86)8186へ。

保育の仕事始めませんか

ミニ面談会・研修会

保育施設・事業所の方に直接質問ができます。

■日時／12月1日(木)午後1時30分～3時30分

■会場／イオンモール天童

■保育士就職・再就職支援研修会

保育士の役割や、仕事の魅力についての講演等を行います。

■日時／12月5日(月)午後1時～4時

■会場／県自治会館(山形市)

●申込／県福祉人材センター ☎023(633)7739へ。

問い合わせ・申し込み・相談は、市子育て推進課すくすく健康係☎85-0916へ。

保健だより

▶乳幼児健診

種 別	月 日	対 象
3～4カ月児健診	12／21(木)	令和4年8月生
9～10カ月児健診	12／14(木)	令和4年2月生
1歳6カ月児健診	12／7(木)	令和3年5月生
2歳6カ月児 ピカピカ歯科検診	12／16(金)	令和2年5月生
3歳6カ月児健診	12／1(木)	令和元年5月生

- 受付／午後1時～1時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 持ち物／健診票、母子健康手帳、バスタオル
- その他／感染症の疑いがあるなど体調が悪い場合は、電話連絡の上、翌月の健診日程をご利用ください。また、転入等でお済みでない方もお早めに受診してください。

▶妊娠届け出・母子健康手帳交付（妊婦健康相談）

妊娠の届け出は母子保健法で定められており、届け出をされた際に母子健康手帳等を交付します。都合が付かない場合は、電話等で相談してください。

- 日時／開庁日の午前9時～11時30分
- 場所／ハートフルセンター
- 持ち物／医療機関交付の妊娠届出書、個人番号（通知カード等）および本人確認（免許証等）ができるもの

▶妊娠期の母乳ミルク準備講座（前日まで要申込）

- 日時／12月2日(金)午後1時30分～3時
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／10人
- 内容／助産師講話「妊娠中からできる母乳ミルク準備」、人形を用いた授乳体験
- 持ち物／母子健康手帳

▶プレママサロン（前日まで要申込）

- 日時／12月6日(火)午後1時30分～2時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／おおむね妊娠32～38週の妊婦、10人
- 内容／助産師の講話、相談、妊婦同士の交流など
- 持ち物／母子健康手帳

新型コロナウイルスワクチン
1・2回目接種は年内に

新型コロナウイルスワクチン1・2回目接種を希望する12歳以上の方は、国のワクチン供給が終了するため、年内の接種完了を検討ください。

- 問合せ／市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎0120-567-354へ。

▶産後おしゃべりサロン（前日まで要申込）

- 日時／12月22日(休)午後1時30分～2時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／生後6カ月までの赤ちゃんとお母さん、10組
- 内容／助産師のアドバイス、ママのストレッチなど
- 持ち物／母子健康手帳

▶助産師個別授乳相談

- 日時／12月13日(火)・27日(火)の午後1時30分～3時
- 会場／ハートフルセンター
- 対象／妊娠中の方、育児中の方
- 内容／母乳ミルクに関する相談
- 持ち物／母子健康手帳

▶保健師個別育児相談

- 日時／12月23日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 内容／乳幼児の発達・育児相談、ママの心身の疲れなど
- 持ち物／母子健康手帳

▶離乳食後期教室（前日まで要申込）

- 日時／12月20日(火)午後1時30分～2時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／10人
- 内容／栄養士講話「離乳食後期の進め方」
- 持ち物／母子健康手帳、筆記用具

不登校・ひきこもり個別無料相談会

臨床心理士らに対応します。ご家族による相談もできます。相談には事前の申し込みが必要です。1人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

- 日時／12月20日(火)午前10時～正午
- 会場／ハートフルセンター
- 申込／認定NPO法人発達支援研究センター若者相談支援拠点☎023-623-6622へ。



10月末の市人口、10月届出の出生数

地区名	人 口	世 帯 数
寒河江中部	11,305	4,151
寒河江東部	7,529	2,871
南 部	4,744	1,731
西 根	4,625	1,607
柴 橋	4,597	1,578
高 松	2,471	804
醍 醐	1,058	357
白 岩	2,401	932
三 泉	1,364	531
総 計	40,094	14,562
前 月 比	+32	-4
出 生 数	男：9人、女：15人	

消防設備士試験
（甲・乙種）

- 期日／令和5年1月14日(土)
- 会場／山形ビッグウイング（山形市）
- 願書設置場所／西村山広域行政事務組合消防本部ほか
- 申込／電子申請は11月25日(金)～12月5日(月)、書面申請は11月28日(月)～12月8日(木)に消防試験研究センター山形県支部☎023(631)0761へ。

危険物取扱者試験
（甲・乙・丙種）

- 期日／令和5年1月28日(土)
- 会場／山形ビッグウイング（山形市）
- 願書設置場所／西村山広域行政事務組合消防本部ほか
- 申込／電子申請は11月25日(金)～12月5日(月)、書面申請は11月28日(月)～12月8日(木)に消防試験研究センター山形県支部☎023(631)0761へ。

やまがた縁結びたい
結婚相談会

結婚に関する不安や悩みをお持ちの方に、ボランティアで仲人活動を行う「やまがた縁結びたい」による個別の相談会を開催します。相談者によさわしいお相手探しに努め、結婚を応援します。ご本人が出席できない場合は、ご家族の相談も受け付けます。

- 日時／12月4日(日)・13日(火)・18日(日)・日時／12月2日(金)午後1時30分～3時45分
- 会場／村山総合支庁西村山地域振興局
- 定員／15人
- 申込／11月25日(金)まで村山保健所保健企画課☎023(627)1184へ。

ひきこもりこころ学ぶ会

家族のひきこもりで悩んでいる方を対象に学習会を開催します。一人一人ができることを、一緒に考えてみませんか。

健やかな青少年の育成を
考える集い講演会

- 日時／11月26日(土)午後2時～
- 会場／ハートフルセンター
- 問合せ／市更生保護女性会・草刈さん☎(87)3615へ。

- 25日(日)の午後1時30分（4日は午前9時30分）～4時30分
- 会場／文翔館（山形市）
- 定員／結婚を希望する方またはそのご家族、各4組
- 内容／婚活の仕方、お見合い相手の紹介等の個別相談（1組45分程度）
- 申込／開催日の2日前まで、やまがたハッピーサポートセンター☎023(6087)1972へ。

「特認校制度」就学希望者募集

特認校制度とは、特定の学校について、通学区に関係なく、就学を認める制度です。醍醐小学校は、平成30年4月から特認校になっています。



醍醐小学校の特色

- ◆豊かな自然環境の中、少人数できめ細やかな教育活動を行っています。
- ◆本山慈恩寺学習や「日和田弥重郎花笠田植踊」伝承活動など、地域の歴史や文化に触れた学習活動を地域ぐるみで行っています。
- ◆自校炊飯の実施や作物栽培活動など、いのちを育む食育活動を行っています。
- ◆天然芝生の校庭での運動や外遊びを奨励しています。
- ◆学童保育を校内に設け、放課後児童対策の充実を図っています。

- 対象児童／寒河江小学校、寒河江中部小学校、南部小学校、西根小学校、柴橋小学校の来年度入学予定者、および現在就学している5年生以下の児童
- 就学要件／①市内に住所を有すること、②特認校の教育方針等に賛同し学校の教育活動等に協力すること
- 就学期間／原則として、入学（転学）から卒業まで。ただし、1年単位での就学も可能
- 通学方法／原則として、保護者による送迎。ただし、JR羽前高松駅から醍醐小学校までは、市が配車するタクシー等を利用可能
- 進学／醍醐小学校の児童と同じく、陵西中学校への進学が可能
- 申込方法／申請書に記入の上、12月1日(休)まで（土・日曜日、祝日を除く）に、市学校教育課学事係に提出してください。申請書は市学校教育課、および在籍している小学校で交付します。
- 問合せ／[手続き] 市学校教育課学事係☎85-1527、[教育内容] 市学校教育課指導係☎85-1580、[学校見学] 醍醐小学校☎87-1023へ。



市ドッグ・レディース検診の問い合わせは、総合健診センター☎84-0851へ。
上記以外の問い合わせ・申し込み・相談は、市健康福祉課市民健康係☎85-0973へ。

保健だより

市ドッグ（特定健診、がん・骨粗鬆症検診）

月 日	対 象 地 区
12/3(土)	中谷沢、上谷沢
12/13(火)	新田
12/19(月)	柴橋1・2
12/22(木)	柴橋3～5
12/23(金)	中郷1～6
12/26(月)	中郷7・8、平塩1～4
12/27(火)	内の袋、平塩5～8
12/28(水)	木の沢、松川東、松川西、金谷1・2

- 受付／午前7時～8時
- 会場／総合健診センター
- 対象／30歳以上の方
- 料金／健診票送付時に料金表を同封
- 市国民健康保険加入者以外の方／社会保険被扶養者や国保組合加入者の方は、受診時に「特定健診受診券」が必要となりますので、職場等にご確認ください。受診券がない場合は、全額自己負担となります。

レディース検診（子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症検診）

月 日	対 象 地 区
12/23(金)	全地区
12/26(月)	
12/28(水)	

- 受付／午後1時～1時30分
- 会場／総合健診センター
- 対象／子宮頸がん…20歳以上の偶数年齢の女性、乳がん…30歳以上の偶数年齢の女性、骨粗鬆症…30～70歳の5歳刻み年齢の女性
- 料金／子宮頸がん1,800円、乳がん30歳代3,000円・40歳代1,700円・50歳以上900円、骨粗鬆症1,200円

8020運動・無料歯科検診 「いい歯の長寿表彰」

歯とお口の健康づくりは、健康で長生きをするために大切なことです。歯科検診をした216人のうち、80歳以上で自分の歯が20本以上ある「8020」を達成した方は167人でした。そのうち、歯とお口の状態で特に優秀だった方を表彰しました。

- 受賞者／[最優秀賞] 高田信一、[優秀賞] 菅野誠、安孫子道子、野澤次男、沖津嘉重、清水博之、[特別賞（90歳以上で優秀な方）] 土田ヨウ子、鈴木修、森岡エツヨ、阿部正勝、小野たつえ [敬称略]
- 問合せ／市健康福祉課市民健康係☎85-0973へ。

休日当番医（診療時間は午前9時～午後5時）

日曜日や祝日に病気・けがをしたときは、まずかかりつけのお医者さんへ連絡しましょう。休診や留守等でやむを得ないときのみ、休日当番医で受診してください。受診する際は、健康保険証を忘れずに持参してください。

月 日	医 療 機 関	電話番号
11/20(日)	中正堂高橋医院	☎87-1001
11/23(水)	陵南さとう整形外科	☎85-5511
11/27(日)	寒河江武田内科往診クリニック	☎86-2641
12/4(日)	田村内科・消化器科クリニック	☎85-8700
12/11(日)	豊岡整形外科	☎86-4331
12/18(日)	にと小児科医院	☎84-5311
12/25(日)	すまいるレディースクリニック	☎86-3215
12/29(木)	小松医院	☎86-2185
12/30(金)	さとうクリニック	☎83-3300
12/31(土)	鬼海小児科	☎84-7705

保健師・栄養士による、心や体の健康相談

- ハートフルセンターへの来所相談／毎週木曜日（閉庁日を除く）の午前9時～11時30分（要申込）
- 電話相談／開庁日の午前8時30分～午後5時

精神科医による、こころの健康相談（要申込）

- 眠れない、気分が憂鬱（ゆううつ）など心に悩みを抱えている方、家族が心配な方を対象とした個別相談です。
- 日時／12月13日(火)午後2時～4時（1人50分程度）
- 会場／ハートフルセンター

さがえ健康づくり教室（要申込）

- 健康な体づくりのために、冬こそ運動に取り組みましょう。雪道歩行の注意点や自宅でできる運動を学びます。
- 日時／12月12日(月)午後1時30分～2時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／おおむね65歳以下の市民20人

こころの健康教室（要申込）

- ストレスの対処方法などを学びます。
- 日時／12月6日(火)午後1時30分～2時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／20人

歯周疾患個別検診を12月末まで実施

- 歯とお口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるよう、歯周疾患検診を受けましょう。
- 期間／12月末まで。ただし、各医療機関によって検診終了日が異なります。事前に予約が必要ですので、早めの受診をお勧めします。
- 対象／今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方
- 持ち物／歯周疾患検診受診券（6月に送付されたもの）

■次号の市報12月5日号は、12月5日(月)に発行します。