

# 高齢化社会を豊かに生きるために ことぶき荘で 老人福祉大学を開講

対象 全科目を受講できる満60歳以上の市民80人  
(初めての受講者を優先。応募多数の時は抽選)  
参加費 研修旅行費、見学施設の入場料など  
申し込み 9月5日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、老人福祉センター「ことぶき荘」(西大畑町617番228-8944)へ



## 乳がんの自己検査法

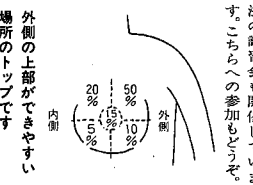
近年の女性の乳がん発生傾向は集まるて硬いこりをよくみると乳がんが急増してきており、二十二年間で死亡は二・五倍にもなっています。増加の原因としては、食生活の欧米化や少産傾向などがあげられていますが、また、乳がんは自分自身で早い時期に発見できるたうひとつのガンです。がん細胞

# 乳がんを早期発見 自己検査法のパンフレット完成



乳がん自己検査法

は集まるて硬いこりをよく成しました。なかにはイラストを使用し、「できやすい所」を「正しい自己検査方法のやり方」疑いのある症状など、分りやすい解説、B6別で五万部を用意し、市役所など分館案内、東・西保健所、地区事務所で差しつけています。このパンフレットを参考し、毎月一回は自己検査を行う習慣を身につけて下さい。また、別表のとおり自己検査法の講習会も開催して



外側の上部分がでやすい場所のトップです。国民健康保険の加入世帯へは、新しい保険証を八月二十二日に郵送しました。保険証は九月一日から「みずほ」に変わりますが、これは「八月」でも使えます。今までのクリーム色の保険証は九月一日から使うことはできませんので、新しい保険証がまだ届いていない場合は、お問い合わせ下さい。

月日	午前10時～11時半	午後1時～3時
9・27	開講式(説明会)	高齢者の交通安全について
10・1	70歳の手習い	施設見学 園芸センター
10・2	明日への羅針盤	歌謡教室
10・3	(前)「良寛と貞心尼」	施設見学 新田清掃センター
10・7	中興の歴史と今「宗教の対立と民衆」	// 東新湯火力発電所
10・9	菓草の話	// 興政記念館、在宅介護相談センター
10・11	いろいろな老後のくらし方と福祉について	歌謡教室
10・16	(後)「良寛と貞心尼」	民謡(謡)教室
10・17	研修旅行 奥美の里を訪ねて(和島村へ出張帰町)	
10・21	なくてはならない老人	施設見学 救難隊新潟基地
10・23	サザエさん「磯野家は安楽でさかすか」	老人家庭看護
10・24	我が道をを行かん	ダンス教室
10・25	老人の生きがい	民謡(謡)教室
10・31	老後をいきいきと生きるために	ダンス教室
11・6	ふるさとの文化とその伝承	老年者の愛と性
11・8	善徳法にだまされないために	開講式

## 国民健康保険 新保険証は届きましたか

国民健康保険の加入世帯へは、新しい保険証を八月二十二日に郵送しました。保険証は九月一日から「みずほ」に変わりますが、これは「八月」でも使えます。今までのクリーム色の保険証は九月一日から使うことはできませんので、新しい保険証がまだ届いていない場合は、お問い合わせ下さい。

## ひとり親家庭医療費受給者証 更新手続はお早めに

現在、ひとり親家庭医療費助成を受けている人の受給者証の有効期限は九月三十日となっております。十月一日からの助成を受け

## 市立保育園4園で 保育時間を延長

市立保育園では、九月日から次の四園で保育時間を午前七時半～午後六時半、月曜日・土曜日、に延長します。保育時間を延長する保育園は、坂井輪保育園(小針八丁2-11659)、ロータリー保育園(下所二丁目2-283)、3・4・3長瀬保育園(光明石二丁目2-41730)、富浦乳児園(分代五丁目2-11653)です。福祉課(管内線2606番)各保育園へお問い合わせ下さい。

## 食中毒に ご用心

- ・まな板、包丁などの調理器具を清潔に
  - ・手洗いを励行する
  - ・冷蔵庫に食品を詰めすぎない
  - ・調理後は早めに食べよう
  - ・食べ残しは思いきって処分
- 問い合わせ 東・西保健所

会場	月日	時間
西保健所	8/27	午前9時～10時
坂井輪地区保健センター	9/3・5	午前9時～10時
西沢地区保健センター	10/21・29	午前9時～10時
北沢地区保健センター	9/25・10/3	午前9時～10時
石山地区保健センター	10/10・16	午前10時～11時
鳥居地区保健センター	10/9・16	午前10時～11時

## 児童扶養手当 現況届の提出は 8月31日まで

児童扶養手当を受給している人は、毎年8月に現況届を提出するようになってまいりました。現況届は前年の所得状況や児童の養育などの実態により、児童三年度の支給を決めるためのものです。現況届用紙に必要事項を記入し、八月三十一日までに福祉課(管内線311番)まで提出して下さい。事務所厚生係に提出して下さい。

### 妊娠中にかかりやすい 病気の予防と食事講習会

日時 9月17日午後1時20分～1時半  
受付 9月17日午後1時20分～1時半  
会場 西保健所  
内容 妊娠中と食生活の予防、試食(ほか)  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具  
申し込み 電話で会場へ

### ママへの準備教室

対象 1月～2月出産予定の初産婦  
持ち物 母子健康手帳、タオル、エロン  
申し込み 電話で会場へ(予約制)

月日	会場	受付時間	内容
9・13	東保健所	おふるの入れ方、衣類の選び方ほか	

### フッ素塗布

対象 1歳6カ月児～4歳未満児(希望者)  
受付 午前9時半～10時半  
持ち物 母子健康手帳、タオル、料金850円  
申し込み 電話で各会場へ(中地区会場は東保健所)

月日	会場	定員
9・26	東保健所	
9・6	鳥居地区保健センター	
9・18	石山地区保健センター	各50人
9・5	中地区保健センター	
9・5	西保健所	
9・13	坂井輪地区保健センター	

### 股関節検診

対象 平成3年5月生まれ  
受け付け 午後1時～2時  
持ち物 母子健康手帳、料金1,180円  
(東保健所会場)

月日	対象地区
9・3	分代、南万代、長瀬、沼津、中野山、東中野山、奥中野山、山崎、江藤、桜が丘、丸山、大野、宮口、上野、芝池、上山、鳥居野、美竹山
9・17	南沢、太夫浜、大形、太都代、松原、山の下、柘山、東山の下の下、下山、海川、沼津、新野、善野、東善野、竹原、木戸、牡丹山

(西保健所会場)

月日	会場
9・9	五十萬、箕砂、坂井輪、坂井、新湯、深、泉、有明台、青山、小瀬、内野、西内野、入舟、鳥居野
9・30	小針、青山、東青山、浜浦、磯原、新洲、磯山、磯原、木戸、赤野

### 母子健康手帳の交付

受付時間 午後1時～2時  
持ち物 妊娠届出書、印鑑

月日	会場	内容
9/12・28	東保健所	
9/18	石山地区保健センター	妊娠相談、各種助産師の指導、産科保健指導
9/6	鳥居地区保健センター	
9/19	中地区保健センター	
9/24	北地区保健センター	
9/4・18	西保健所	
9/11	坂井輪地区保健センター	
9/25	西地区保健センター	

### 安産教室

持ち物 母子健康手帳、スポン、筆記用具  
申し込み 電話で会場へ

月日	会場	対象	受付時間
9・4	東保健所	12～1月出産予定の初産婦(2回コース)	午前9時～9時半 午後1時～1時半
9・25	鳥居地区保健センター		
9・19	西保健所	1～2月出産予定の妊婦(3回コース)	午前9時～3時10分

### 3歳児健康診査

対象 昭和63年3月生まれ(入舟地区・宮野木地区は3月も含む)  
持ち物 母子健康手帳、簡診票、尿  
※簡診票と尿容器は対象者に郵送しています。対象の日に近中中に居かない時は東・西保健所へご連絡下さい。

### 保健婦による健康相談

基本健診の受診記録票、健康手帳のある人はお持ち下さい

地区	月日	会場	時間
山下	9・3	※中地区保健センター	午前10時～11時
大形	9・4	※大形連絡所	午後1時～3時
内野	8・28	上新町集会所	
鳥居野	9・2	鳥居地区保健センター	午前10時～11時

※印は栄養士による相談あり

### 1歳6カ月児健康診査

対象 平成2年2月生まれ(北地区会場は3月生まれも含む)  
持ち物 母子健康手帳  
(東保健所)

月日	対象地区	受付時間
9・2	分代、南万代、長瀬、沼津、大形、宮口、美竹山	午後1時～2時
9・30	桜が丘、丸山、大野、宮口、上山、芝池、上山、鳥居野、美竹山	
9・25	中野山、南中野山、山崎、東中野山、丸山、大野、江崎、桜が丘	

(石山地区保健センター) 受付時間 午後1時～2時

月日	会場	受付時間
9・20	鳥居地区保健センター	午後1時～2時
9・5	山下、柘山、東山の下の下、下山	
9・4	松原、海川、南沢、太夫浜、太都代	

(西保健所) 受付時間 午後1時～2時

月日	会場	受付時間
9・5	深浦、白山、磯原、青山、有明台、磯原、深、新洲、東青山、入舟、泉、鳥居野	午後1時～2時
9・19	五十萬、箕砂、坂井輪、坂井、新湯、深、泉	午後1時～2時
9・13	小針、青山、東青山、浜浦、磯原、新洲、磯山、磯原、木戸、赤野	

(坂井輪地区保健センター) 受付時間 午後1時～2時

### 遺伝相談

日時 9月12・26日午後1時10分～  
会場 西保健所  
申し込み 電話で会場へ(予約制)  
※新大医師の個別相談、秘密厳守