

11月の行事予定

5 (火)	ゆめはーと寒河江「赤ちゃんマッサージ」/法律相談/市ドック
6 (水)	ゆめはーと寒河江「食育教室・スポーツ教室」/3歳6カ月児健診
7 (木)	ゆめはーと寒河江「おはなし会」/健康相談/健診結果説明会/離乳食前期教室/市ドック
8 (金)	よちよちサロン
9 (土)	
10 (日)	西村山地区駅伝競走大会/休日当番医(あびこ耳鼻咽喉科クリニック)/証明書交付窓口開庁(午前)
11 (月)	クラッピンサガエ、市立図書館休館日
12 (火)	ゆめはーと寒河江「親子で楽しむ人形劇」/パパママスクールゆったり妊娠編/市ドック/南部・柴橋・西部地区公民館、慈恩寺テラス休館日
13 (水)	1歳6カ月児健診/フローラ・SAGAE休館日
14 (木)	ゆめはーと寒河江「11月生まれのお誕生会・ハーフパースデー」/法律相談/健康相談/健康チェックの日/生活習慣病予防セミナー/湯るりさがえ休館日
15 (金)	育児相談
16 (土)	市ドック
17 (日)	県女子駅伝競走大会/休日当番医(南さがえ病院)/証明書交付窓口開庁(午前)/ハートフルセンター休館日
18 (月)	市長相談/市ドック
19 (火)	
20 (水)	市ドック
21 (木)	一般相談・登記相談・行政相談/健康相談/2歳6カ月児ピカピカ歯科検診
22 (金)	5歳児健康相談/市ドック
23 (土)	SAGAE MUSIC DAY'24/休日当番医(折居内科医院)
24 (日)	休日当番医(国井クリニック)/証明書交付窓口開庁(午前)
25 (月)	市ドック/レディース検診/クラッピンサガエ、市立図書館、市民体育館、チェリーナさがえ休館日
26 (火)	さがえ図書館まつり2024(～12月8日)/ゆめはーと寒河江「ファミサポ健康講座」/5歳児健康相談/中央公民館休館日
27 (水)	ゆめはーと寒河江「わらべうたであそぼう・すくすくデー」/生活習慣病予防セミナー/市ドック/3～4カ月児健診/フローラ・SAGAE休館日
28 (木)	健康相談
29 (金)	産後おしゃべりサロン
30 (土)	
12/1 (日)	休日当番医(熊坂整形外科医院)/証明書交付窓口開庁(午前)
2 (月)	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)納期限/法律相談
3 (火)	
4 (水)	さがえ健康づくり教室

■次号の市報11月20日号は、11月20日(火)に発行します。

ご寄附をいただきました

あいおいニッセイ同和損害保険会社山形支店(浅井宏昌支店長)様から市内保育施設20カ所の交通安全マップをいただきました。

株式会社山形ミートランド(大沼幸仁代表取締役)様から、市立小中学校および保育所給食用として、市産牛肉「幸生牛」142.7キログラムをいただきました。

さがえ西村山農業協同組合(安孫子常哉代表理事組合長)様からカーブミラー6基をいただきました。

明治安田生命保険相互会社山形支社(松本定重支社長)様から、金871,400円をいただきました。

11月11日～17日は「税を考える週間」

税に関するパンフレット等を展示しています。

時 11月30日(土)まで

所 市立図書館

問 寒河江税務署総務課 ☎86-2244へ。

年調減税事務に関する説明会

時 11月19日(火)午前10時～、11月21日(木)午後2時～

所 寒河江税務署

対 事業者(源泉徴収義務者)

申 寒河江税務署調査部門 ☎86-2583へ。

ふれあいゆずりあいコーナー (10月23日現在)

問い合わせいただいた方に、各提供者等の連絡先をお伝えしますので、直接交渉してください。各物品の詳細については、市ホームページをご覧ください。

■あげます/布団、植木鉢、介護用紙おむつ、洋服たんす、印刷機用インク、簡易型トイレ、テーブル、スノーダンプ、整理たんす、本棚、座卓

■譲ります(有償)/ソファ、テーブル、低反発座椅子、電動自転車

■譲って/猫飼養用品、事務用椅子、グラウンド・ゴルフ用品

=子育てゆずりあいコーナー=

■あげます/乳幼児用歩行器、学習机

問 市市民生活課地球温暖化対策室 ☎85-1914へ。

保健だより

市ドック・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、市健康増進課健康づくり係☎85-0973へ。

▶市ドック(特定健診、がん・骨粗鬆症検診)

月日	対象地区
11/16(土)	下河原、入倉
11/18(月)	中河原、雲河原
11/20(水)	上河原、道生
11/22(金)	高松
11/25(月)	米沢、鹿島、中新田
11/27(水)	下八鍬、上八鍬、臥竜橋
12/7(土)	下谷沢、中谷沢
12/9(月)	上谷沢、新田
12/10(火)	柴橋1・2

■受付/午前7時～8時

所 総合健診センター

対 30歳以上の方

費 健診票送付時に料金表を同封

▶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
11/25(月)	内の袋、木の沢、松川東、松川西、金谷1～5
12/5(水)	中郷1～8、平塩1～8

■受付/午後1時～1時30分

所 総合健診センター

対 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

費 子宮頸がん1,800円、乳がん30歳代3,200円・40歳代1,700円・50歳以上1,100円、骨粗鬆症1,200円

▶子宮頸がん個別検診

時 12月末まで(医療機関によって検診終了日が異なります)

所 市内の指定医療機関

対 20歳以上の偶数年齢の女性

費 1,800円

▶胃内視鏡による胃がん個別検診

時 12月末まで(医療機関によって検診終了日が異なります)

所 市内の指定医療機関

対 50歳以上75歳未満の偶数年齢の方

費 5,500円

▶健康チェックの日(要申込)

筋肉・体成分・体脂肪などを測定します。

時 11月14日(木)午前9時30分～11時30分

所 ハートフルセンター

▶精神科医による、こころの健康相談(要申込)

心に悩みのある方、家族が心配な方が対象の個別相談です。

時 12月10日(火)午後2時～4時(1人50分程度)

所 ハートフルセンター

▶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

▶こころの健康教室(12月17日(火)まで要申込)

気持ちが楽になる自分の思いの伝え方を学びます。

時 12月19日(木)午後1時30分～3時

所 ハートフルセンター

定 20人

持 筆記用具

▶ヘルスマイト養成講座(11月29日(金)まで要申込)

正しい健康生活を学び、食のボランティアとなる食生活改善推進員(ヘルスマイト)の養成講座を開催します。

時 12月5日(木)・17日(火)・令和7年1月17日(金)・28日(火)・2月7日(金)・19日(水)の全6回、午前10時～午後3時

所 ハートフルセンター

定 受講後にボランティアとして活動できる市民20人

費 1,200円(テキスト代)

持 エプロン、三角巾、筆記用具

▶郷土食伝承料理教室(12月6日(金)まで要申込)

市の伝統野菜「子姫芋」を使った料理などを作ります。

時 12月13日(金)午前10時～正午

所 ハートフルセンター

定 市民20人

費 100円

持 エプロン・三角巾・筆記用具

▶冬場の運動不足解消教室(12月2日(月)まで要申込)

時 12月4日(水)午後1時30分～3時

所 ハートフルセンター

対 市民30人(運動制限のある方を除く)

内 健康増進センターめぐみ健康運動指導士・秋葉裕氏によるストレッチやラジオ体操の指導

持 筆記用具

▶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
11/10(日)	あびこ耳鼻咽喉科クリニック	☎86-3026
11/17(日)	南さがえ病院	☎85-6611
11/23(土)	折居内科医院	☎86-0330
11/24(日)	国井クリニック	☎84-4103
12/1(日)	熊坂整形外科医院	☎86-3101
12/8(日)	小松医院	☎86-2185
12/15(日)	大原医院	☎86-8600

▶休日当番薬局

開局時間については、各薬局にお問い合わせください。

月日	薬局名	電話番号
11/10(日)	らふらんす調剤薬局寒河江店	☎85-0271
11/17(日)	コスモ薬局南寒河江店	☎83-1850
11/23(土)	大久保薬局落衣店	☎86-8762
11/24(日)	陵南調剤薬局	☎85-0405
12/1(日)	中央通り調剤薬局	☎86-9990
12/8(日)	グレーブ薬局	☎84-0141
12/15(日)	ファークロス薬局あすなろ	☎77-6580

時…日時・期間 所…場所 対…対象 定…定員 内…内容 費…費用(無料は記載なし)

持…持ち物 他…その他 申…申込(不要は記載なし) 問…問合せ ○は共通項目