

親子健康カレンダー（10月・11月）

※ これまで使用していた会場が改修工事で使用できないため、令和8年度健診会場はやっちくふれあいセンター（松山町）に変更となります。

パパママ教室（要予約）	【受付】9：15～9：25
11月21日（土）	：やっちくふれあいセンター
ママと妊婦さんの“ほっと”カフェ【時間】10：00～12：00	
10月8日（木）、11月12日（木）	：はぐくみランド
2～3カ月児相談	【受付】9：30～9：45
11月18日（水）	：やっちくふれあいセンター
育児相談	【時間】10：30～12：00
10月20日（火）、11月18日（水）	：やっちくふれあいセンター
育児学級	【受付】9：30～9：45
10月23日（金）、11月17日（火）	：やっちくふれあいセンター
1歳児相談	【受付】9：30～9：45
10月20日（火）	：やっちくふれあいセンター
1歳6カ月児健診	【受付】13：00～13：15
10月21日（水）	：やっちくふれあいセンター
2歳6カ月児歯科検診	【受付】13：00～13：15
11月12日（木）	：やっちくふれあいセンター
3歳児健診	【受付】13：00～13：15
11月11日（水）	：やっちくふれあいセンター
5歳児健診	【受付】13：00～13：15
10月14日（水）	：やっちくふれあいセンター

肺がん検診のお知らせ

肺がんは、初期段階では特有の症状が出ないことが多く、進行後に症状が出るが多いため、早期発見が非常に重要です。40歳を過ぎたら、年に1回は定期的な検診を受けることをお勧めします。

◆ 対象者

市内に住所を有する方で、令和9年4月1日現在で40歳以上の方 ※今年度中に市の集団健診で胸部レントゲンによる肺がん検診を受診された方は受診できません。

◆ 自己負担額

100円（70歳以上の方は無料）

※ 生活保護世帯、市県民税非課税世帯の方は減免申請により無料となりますので、本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード）をお持ちください。



日曜・祝日当番医



10月

4日	平川やの胃腸内科	（内科）	TEL 472-0145
11日	みやじクリニック	（内科・放射線科・呼吸器科・胃腸科）	TEL 471-5000
12日	さくらやまクリニック	（泌尿器科・内科）	TEL 472-1100
18日	石神診療所	（内科・皮膚科）	TEL 474-0107
25日	松下医院	（内科・外科）	TEL 472-1124

11月

1日	藤後クリニック	（内科）	TEL 472-1237
3日	山下クリニック	（内科・外科）	TEL 487-9001
8日	しぶしあおぞら小児科	（小児科）	TEL 478-7772
15日	はまさき耳鼻咽喉科	（耳鼻咽喉科）	TEL 473-3387
22日	陽春堂内科診療所	（内科）	TEL 472-5511
23日	えびはら皮ふ科	（皮膚科）	TEL 478-0370
29日	手塚クリニック	（内科・外科）	TEL 472-5565

- 大隅広域夜間救急センター電話相談
TEL 0994-45-4119
- 鹿児島県小児救急電話相談
8000 または TEL 099-254-1186
- 曾於医師会夜間急病センター
TEL 099-482-5899
- 都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関
TEL 0986-23-5555（テーブル案内）

※ 母子健康手帳を
もらうためには
事前申込が必要です。



申込はこちら



◆ 日程

松山地域	10月26日（月）～10月28日（水）
有明地域	11月11日（水）～11月13日（金） 11月16日（月）～11月17日（火）
志布志地域	11月18日（水）～11月20日（金） 11月24日（火）～11月27日（金）

- 各地域を巡回して検診を行います。
詳しい日程につきましては、市から送付される受診票をご確認ください。（9月下旬から順次発送しています）
- 検診をご希望の方で、お手元に受診票が届かない場合は、ご連絡ください。

■問い合わせ先：☎健康長寿課 健康増進グループ
TEL 472-1111（内線 259）



エコ通信

■問い合わせ先：

☎市民環境課 環境政策グループ

TEL 472-1111（内線 239）

◆ 資源ごみの新たな出し方について

牛乳パックや段ボールの出し方の選択肢が増えましたのでご紹介します。

- 牛乳パックやジュースパックなどで内側が白いもの

これまですべての牛乳パックやジュースパックを「切り開いて」出していました。今後は次の方法でも回収可能となりました。

- 1 よく洗い、乾かす。（洗って乾かす工程は、これまで通り）
- 2 牛乳パックの1つを箱状のまま残す。
- 3 他の牛乳パックを折りたたむ。
- 4 折りたたんだパックを、箱状のパックの中に詰めて、まとめて出す。



▲ 牛乳パック

● 段ボール※断面にストロー状の空洞がある紙

これまで段ボールは、付着物（金属・ビニール・ガムテープ類）を取り除き、紙ひもで束ねて出す

ようお願いしていましたが、再資源化事業者との連携により、リサイクルの品質を保ちつつ、より手軽に出せる「箱入れ方式」が可能となりました。なお、道具を使用しないと外せない金属を除き、ビニールなどは必ず取り除いてください。



▲ 段ボール

◆ 10月は食品ロス削減月間です

令和元年度に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」により、毎年10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」として定められています。

日本の食品ロス量は年間約461万トン（令和6年度推計）発生しています。これは、日本の人口1人あたり毎日おにぎり1個分（102g）を捨てている計算になります。「もったいない」の心を大切に、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

◆ 実践しよう！3010運動

宴会などでは、提供された料理の2割近くが食べ残されていて、その量は、食堂・レストランでの昼食の約8倍にもなります。

3010（さんまる・いちまる）運動とは、忘・新年会などの宴会の席から食品ロスを減らしていく取組であり、乾杯後の30分間と終了前10分間は自席で料理を楽しむことにより、食べ残しによる食品ロスを減らす運動です。宴会時などは、全体で「残さず食べきる」を目標に掲げ、次のことに取り組みましょう。

- 1 参加者に合わせた店舗・メニュー選定と、食べられる量（適量）の注文を心がける
- 2 乾杯後、食べ始めてから30分間は席を立たず料理を楽しむ
- 3 終了前10分間は自分の席に戻り、残っている料理を楽しむ



出典：消費者庁