

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は2月20日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問合せください。

## 「南陽市プラットフォーム」をご存知ですか？

学校や仕事に不安を抱える方の相談を受け、連携して対応します

「学校や仕事に行けない」「人との関わりが苦手」など、ひきこもり、孤立傾向にあり悩みや生きづらさを抱えている方やご家族を対象に、関係機関が連携し包括的な支援を行う「南陽市プラットフォーム」を設置しています。まずはお気軽にご相談ください。

機関・事業所名	事業、相談内容、連絡先	機関・事業所名	事業、相談内容、連絡先
NPO法人 With 優 (置賜若者サポートステーション)	ひきこもりや就労に関する相談、学習支援等 ☎33-9137 ✉share_love_future@yahoo.co.jp	NPO法人 きらりよしじま ネットワーク	困窮世帯やひきこもりの方への就労に関する相談・支援等 ☎44-2840 ✉kirari-npo@e-yoshijima.org
NPO法人 から・ころセンター	生活すること等に困難を抱えている方の相談・支援 ☎21-6436 ✉info@npo-karakoro.jp	教育委員会 学校教育課	不登校や特別支援学級・学校への進路に関すること等 (指導係) ☎40-8454
NPO法人 置賜ひまわり会みんなの居場所「にじ」	小中学生から高齢者への居場所の提供 ☎27-8788 ✉ibasyoniji3567@gmail.com	福祉課	不登校に関すること等 (教育相談室「クオーレ」) ☎43-6919
訪問看護ステーション レント 南陽サテライト	精神科訪問看護 ☎27-8251 ✉lento.nanyo@gmail.com	福祉課	心身の発育・発達に関すること等 ☎40-1850
若者の居場所 ころいき	困難を抱える若者への居場所の提供 ☎080-3336-8251 ✉ibasyo.kokoroiki@gmail.com	すこやか子育て課	不登校に関すること等 (子ども家庭係児童相談室) ☎40-1689
ハローワーク米沢	就労(一般・障がい者)に関する相談等 ☎22-8155	すこやか子育て課	心身の発育・発達に関すること等 (すこやか係) ☎40-1691
南陽市生活自立支援センター (社会福祉協議会内)	ひきこもりや経済的不安、就労に関すること等 ☎40-8061	福祉事務所 (福祉課生活福祉係)	ひきこもりや経済的不安、就労に関すること等 ☎40-1643

## 地域包括支援センター 4月の介護予防教室 (65歳以上対象)

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会(☎43-5888)	健康ヨーガ教室 毎週火曜日 9時30分～10時30分、 10時45分～11時45分 沖郷公民館(防災センター)	趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)	①2日(水)10時～11時 介護予防体操 ②15日(火)13時～14時 元気運動 ■場所 市民体育館 ■持ち物 飲み物
ゆったりくらぶ 3日(木) 14時～15時30分 健康長寿センター	転倒防止体操(やじろべえ) 7日(月)・21日(月) 12時40分～14時 健康長寿センター	わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート事業所(☎40-2776)	漆山公民館 28日(月)13時～14時
10日(木)・24日(木) 12時40分～14時 沖郷公民館(防災センター)	参加料 1,000円/月	中川公民館 8日(火)13時～14時	中川公民館 8日(火)13時～14時
		活き活き貯筋教室 ◆嵐田接骨院(☎43-4812)	活き活きホグレル教室 ◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
		毎週火曜日・金曜日 13時～14時	毎週水曜日・金曜日 13時～14時

市民の健康づくりを応援する  
「健康なよう21(第2次)」から

## 健康づくり発信局

◆すこやか子育て課すこやか係  
(☎40-1691)

きっと役立つ。 **くらしの情報局**

## 乳房を意識する生活をしていますか？

乳がん予防のための生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を身につけよう！  
「ブレスト・アウェアネス」は、乳房を意識する生活習慣のことです。日ごろから自分の乳房に関心を持ち、正常な乳房の状態を把握しておけば、いつもと違う変化に気づきやすくなります。乳房の変化に気がついたら迷わず医療機関を受診しましょう。

### ブレスト・アウェアネス4つのポイント

- 1 自分の乳房の状態を知る  
▶「乳房セルフチェック」を参照
- 2 乳房の変化に気をつける
- 3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- 4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



乳がん検診を受けましょう！  
・早期の乳がんは触ってもわからないこともあるため、早期発見にはがん検診が有効です。  
・市では40歳から乳がん検診が受けられます。

### 見て、触って check 「乳房セルフチェック」

- ①両手を下ろして鏡の前に立ち、乳房の形を鏡で見ます。  
両手を挙げた時、くぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・湿疹のようなただれはありませんか？
- ②あおむけの状態、乳房が胸の上に平均に広がるように寝ます。  
指の腹で圧迫するように乳房やわきの下に触れたとき、固く小さなしこりはありますか？
- ③左右の乳首を指で軽くつまみ、しぼったとき、色のついた液体は出ませんでしたか？

#### 乳房チェックのタイミング

月経が終わって1週間以内の乳腺が最も安定した頃が理想的です。閉経後は、毎月1日など覚えやすい日に決めましょう。

### ピンクリボンアドバイザーを知っていますか？



ピンクリボンアドバイザーは、乳がん検診や治療の正しい知識を持ち、周りの人に検診のきっかけを作るボランティアです。誰でもアドバイザーの認定試験を受けることができ、合格をもって認定されます。詳しくはすこやか係までご連絡ください。

### ご用心！暮らしのトラブル

## スマートフォンとのセット契約トラブルに注意！

かしこい消費者

新年度を控えた3月は、スマートフォンの新規契約が特に多くなる時期です。契約のために店を訪れると「お得」なセット契約を勧められることがありますが、契約時のトラブルに関する相談が国民生活センターなどに寄せられています。

#### <事例1>

携帯電話販売店でスマートフォンに機種変更した。その際「光回線にするとポイントが付く」といわれ、よくわからないままお得だと思い契約した。後日、利用料金明細を見ると、電話料金の他に光回線代が計上されており、そこで光回線の料金が別途発生することを知った。解約を申し出ると解約料を請求され、結局余計な契約をさせられたように思う。

#### <事例2>

携帯ショップで新しいスマートフォンを購入した。その際、タブレット端末と一緒に契約すると料金が安くなると勧められ契約したが、後日請求書を見ると今までより高くなっていった。

#### 《アドバイス》

- ▷ 契約する前に、自分にとって本当に必要な契約かどうか、よく考えましょう。「セットにすれば安くなる」などと言って、光回線のほか、電気やガスの契約を勧誘してくるケースもあります。
- ▷ 「安くなる」というセールストークだけで決めるのではなく、契約の条件や料金プランなどについても、内容をよく確認してから契約しましょう。
- ▷ 店側の説明が理解できないときはその場で契約せず、一旦帰りましょう。

「おかしいな」と感じたらご相談ください  
消費者ホットライン(☎188)

南陽市消費者の会

◆市民課生活係(☎40-8255)