

こころとカラダを大切に 女性が自分らしく輝くまち



生理との付き合い方

たけうちレディースケアクリニック
副院長 飯谷 友佳子 さん



●低用量ピルについてご存じでしょうか？

近年、生理痛や、出血が多いなど、生理に関する困った症状を緩和する目的で、低用量ピルを内服する人が増えています。生理前のイライラが減少する、ニキビが改善するなどの効果も期待できます。

しかし、ピルには副作用もあります。もっとも気を付けなければならない副作用は、血栓症です。健康状態などによっては、ピルが飲めない場合や、注意が必要な場合がありますので、

必ず婦人科で相談しましょう。副作用は、特に飲み始めに多いため、受験などのライフイベントに向けてピルを飲み始めたい場合は、早めに受診してください。

また、生理痛がひどい人の中には、子宮内膜症という病気の場合もあります。子宮内膜症は、不妊の原因の一つです。ピルは、子宮内膜症の治療や再発予防にも効果的です。

ピルの他にも、黄体ホルモン製剤や、漢方など、生理に関係する困った症状を改善するためにいろいろな薬があります。

生理についてお困りの人は、お近くの婦人科で相談してください。



問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

長島八幡神社獅子舞

八幡神社獅子舞は、長島町に伝わる五穀豊穡・無病息災を願って元禄年間から300年にわたって行われている芸能で、市指定無形民俗文化財に指定されています。

子役の扇に獅子が戯れる「扇舞」、本物の日本刀で獅子が舞う「刀舞」、色とりどりの飾り物を獅子が食いちぎる「花舞」など、華やかな空気と緊迫の空気が入り交じった舞は観客の目を釘付けにします。

今年度、八幡神社は780年を迎えます。長島町最古の獅子舞を披露します。

また、子ども参加のイベントを行っていますのでぜひご参加ください。



花舞



扇舞

とき ①試楽 9/20(土) 19:00～
②本楽 9/21(日) 14:00～
場所 ①北島出雲神社(西外面423)
②八幡神社(西外面2107)
※駐車場は神社隣の長島自動車学校
駐車場をご利用ください。JR・近鉄長
島駅から徒歩約10分です。



問 観光課(☎ 24-1361 FAX 24-1140)

マイナンバーカードで
簡単！便利！お得！

証明書コンビニ交付サービスの 操作方法を紹介します

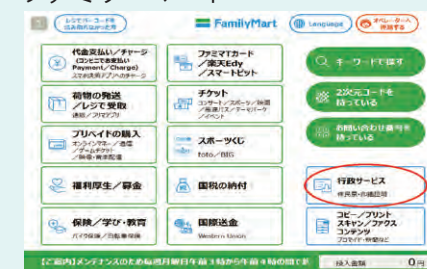
「行かない窓口」推進中！

●マルチコピー機の操作画面 ※画面は住民票を取得するときの操作画面です。

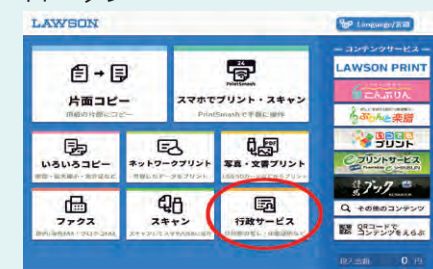
セブンイレブン



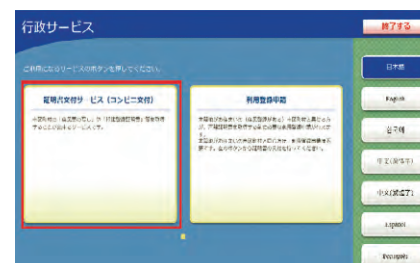
ファミリーマート



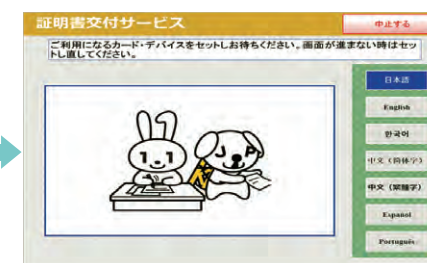
ローソン



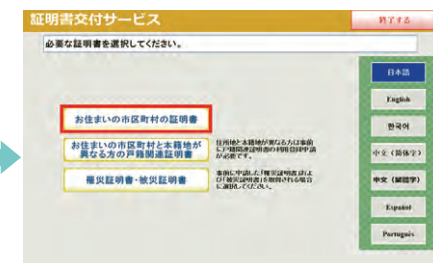
1 「行政サービス」を選択します。



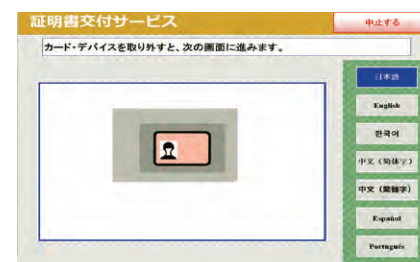
2 「証明書交付サービス」を選択、同意事項を確認し「同意する」を押します。



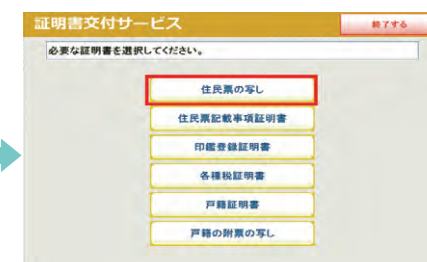
3 画面の指示のとおりカード置場にマイナンバーカードを置きます。



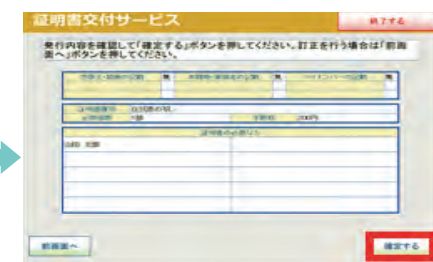
4 「お住まいの市区町村の証明書」を選択し、暗証番号4桁を入力します。



5 マイナンバーカードを取り外します。(これ以降使いません)



6 「住民票の写し」を押下後、記載内容を選択し、必要部数を入力します。



7 発行内容を確認し、1部につき料金200円(R7.9現在)を投入すると、証明書が印刷されます。

画像の出典元: J-LIS「コンビニエンスストア等における証明書等の自動交付」

市民も Let's チャレンジ！



簡単な操作ですぐに証明書が
取れました。待ち時間がなく、
窓口よりもお得な料金で利用
できるのもうれしいですね！

市社会福祉協議会
会長 川瀬 みち代 さん

問 政策創造課(☎ 24-1129 FAX 24-1412)

♪マイナンバーカードを
取り外してください



操作時間2分程で
住民票GET!!

アナウンスが流れる
ので、取り忘れが防
げるのもいいですね！



♪証明書の取り忘れにご注意ください