

健康

個別(健) 検診の登録はお済みですか

6月から、個別(健) 検診(胃がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症・口腔疾患)を実施しています。

個別検診期間は12月21日(土)までですが、後半は予約がとりにくいので、登録した人へ送付している『受診券』を持参の上、お早めに市内の委託医療機関で受診してください。

※『受診券』をお持ちでない人や各種(健) 検診の登録がお済みでない人は、左記まで。

☎11月29日(金)まで。  
☎中央保健センター(☎425595)

子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な勧奨を控えています

6月14日付けの厚生労働省勧告により、子宮頸がん予防ワクチン接種については、副反応などについて適切な情報提供ができるまで、積極的な勧奨を控えることになりました。

今後の対応については、厚生労働省の方針が決まり次第、ホームページや広報などでお知らせいたします。

なお、定期接種としては引き続き実施しているため、希望者は、今まで通り接種してください。

☎市内在住の中学1年生・高校1年生の女子。  
☎中央保健センター。

食事で防ごう!

生活習慣病講座

高血圧、脂質代謝異常、高血

糖など生活習慣病が心配な人。一緒に食生活を振り返ってみましょう!

時場：右表の通り。

●食事で防ごう!生活習慣病講座日程●

Table with 3 columns: 日程, 会場, 定員. Rows include dates from 8/30 to 1/10 and venues like ふれあいセンターいんば and 中央駅前地域交流館.

※いずれも午前10時~午後1時30分ごろ。

☎一般市民(子ども連れも可)。  
☎無料。  
☎中央保健センター。

健康の糸口を見つける講演会

健康の結果から糖尿病を予防するには、日本人に増えている糖尿病の予防について、医師などから詳しいお話を聞くことができます。

☎9月25日(水)・午後2時~4時(受け付け1時30分)。  
☎イオンモール千葉ニュータウン(3階イオンホール)。

☎「健診結果と糖尿病の関係」そのほかにも「栄養ミニ講話」。「お家でできるかんたん運動」(実技)

◆講師:角南祐子氏(嬬枝区民保健予防財団・総合健診センター副センター長)。  
☎100人(先着順)。  
☎無料。

☎不要。  
☎中央保健センター。

「ヘルスアップ教室(健康生活コーデイネート事業)」の募集  
市では、一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく健康づくりプログラムを提供する「ヘルスアップ教室」を実施しています。

コースは半年間。10月開始  
コースの募集をしています。  
体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫です。個々の体力に合った運動プランや食生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましょう。

治療中の病気などで、参加に不安のある人はご相談ください。  
☎【説明会・メディカルチェック】9月11日(水)か13日(金)・午後

1時15分~4時。  
【初回体力テスト】9月19日(木)か9月20日(金)・午前から午後。  
【施設トレーニング】(10月開始)火・土曜日・午前9時~午後4時25分(一人あたり1時間30分程度)。

☎そうふけふれあいの里。  
☎体力テスト・筋力トレーニング(自体重やダンベルを使用したもの)・有酸素運動(ウォーキング、エアロバイク)など。

☎市内在住で、35歳以上の人。  
※介護保険受給者は参加不可。  
☎40人。  
☎5,000円(歩数計代)。  
※保険料は別途負担。

☎月額:【週2回コース】2,500円【週1回コース】2,000円【月1回コース】1,500円。  
☎電話で左記まで。市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みが可能です(先着順)。  
☎中央保健センター。

【応募資格】千葉県内に在住・在勤・在学中で、11月24日(日)に参加可能な人。  
【応募作品】次の条件が満たされているもの。  
●子ども向きのお弁当。  
●家庭や集団のお弁当メニューとして普及性がある。  
●よくかんで味わえるメニュー。  
●一人分500円前後の食材。  
●千葉県の農産物を利用。  
●手軽に作れる弁当メニュー。  
【テーマ】健康かみかみ弁当。

☎9月17日(火)(消印有効)までに、所定の応募用紙(千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込み、左記ホームページからダウンロード)に、お弁当2人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(宛先を記入)を同封し、左記応募先まで郵送。  
※お弁当の形は問いません。  
1人何点でも応募は可能ですが、未発表のものに限ります。  
※著作権は主催者に帰属します。

☎一般。  
※小学生低学年は、保護者同伴でご参加ください。  
☎20人ほど。  
☎100円(保険・資料代)。  
☎他長スボン、長袖、帽子、飲み物、虫あみ、筆記用具を持参。  
☎8月9日(金)までに左記へ。  
※詳しくは左記へ。

☎NPO法人谷田武西の原っぱと森の会(☎/FAX04749116365)。  
◆しあわせ家族のHOUSE Eじかん・アルバムカフェとママ交流会  
夏の思い出写真で絵本を作り、子育ての悩みの共有と交流をはかります。

☎8月24日(土)・午後2時~5時。  
☎中央駅前地域交流館(中央南)。  
☎未就学児とその母親。  
☎20人。  
☎1,000円(材料費)。  
☎8月23日(金)までにメールで左記へ。  
※詳しくは左記へ。

☎しあわせ家族のHOUSE Eじかん・鬼頭(☎house@chiba)。

☎8月31日(土)・午後1時~2時15分、②午後2時15分~3時15分。  
☎場原山小体育館。  
☎①新体操・ダンス体験、②親子レク。  
☎①5歳以上の児童、②①とそ

の保護者。  
☎①無料、②一人300円。  
※①のみでも参加可。  
※必ず申し込みの上お越し下さい。  
☎事前に左記へ。  
☎コスモス新体操クラブ・北崎(☎0800415710915)。  
☎cosmos\_kizaki@yahoo.co.jp)。

◆正調印西音頭を变調印西音頭にアレンジしてください(募集)  
若い人たちにも受け入れられやすい曲調を募集します。ジャンルは問いません。採用された人には薄謝をさしあげます。

☎応募条件:曲は未発表のものに限ります。  
☎11月30日(土)(消印有効)までに完成した曲をカセットテープまたはCDに録音し、左記へ郵送(費用は個人で負担)。  
※詳しくは左記へ。

☎印西音頭保存会・浅野(〒270-1315印西市小林浅間3-5-5)。(☎1291)。  
※印西音頭のCDは、中央公民館、市民活動支援センター、サンプラザ、小林公民館においてあります。

ミニ・ガイド パートII

◆原っぱの会の自然観察会「バッタバッタ」  
原っぱで虫の観察会を行います。

大人も子どもと一緒にバッタを追いかけてませんか?  
☎8月11日(日)・午前9時30分~正午。  
※荒天時は18日(日)に延期。

☎場原山小体育館。  
◆講師:内田正吉氏(白井市生物多様性調査報告書バッタ相調査者)。  
☎一般。

☎小学生低学年は、保護者同伴でご参加ください。  
☎20人ほど。  
☎100円(保険・資料代)。  
☎他長スボン、長袖、帽子、飲み物、虫あみ、筆記用具を持参。  
☎8月9日(金)までに左記へ。  
※詳しくは左記へ。

☎NPO法人谷田武西の原っぱと森の会(☎/FAX04749116365)。  
◆しあわせ家族のHOUSE Eじかん・アルバムカフェとママ交流会  
夏の思い出写真で絵本を作り、子育ての悩みの共有と交流をはかります。

☎8月24日(土)・午後2時~5時。  
☎中央駅前地域交流館(中央南)。  
☎未就学児とその母親。  
☎20人。  
☎1,000円(材料費)。  
☎8月23日(金)までにメールで左記へ。  
※詳しくは左記へ。

☎しあわせ家族のHOUSE Eじかん・鬼頭(☎house@chiba)。

☎8月31日(土)・午後1時~2時15分、②午後2時15分~3時15分。  
☎場原山小体育館。  
☎①新体操・ダンス体験、②親子レク。  
☎①5歳以上の児童、②①とそ

の保護者。  
☎①無料、②一人300円。  
※①のみでも参加可。  
※必ず申し込みの上お越し下さい。  
☎事前に左記へ。  
☎コスモス新体操クラブ・北崎(☎0800415710915)。  
☎cosmos\_kizaki@yahoo.co.jp)。

◆正調印西音頭を变調印西音頭にアレンジしてください(募集)  
若い人たちにも受け入れられやすい曲調を募集します。ジャンルは問いません。採用された人には薄謝をさしあげます。

☎応募条件:曲は未発表のものに限ります。  
☎11月30日(土)(消印有効)までに完成した曲をカセットテープまたはCDに録音し、左記へ郵送(費用は個人で負担)。  
※詳しくは左記へ。

☎印西音頭保存会・浅野(〒270-1315印西市小林浅間3-5-5)。(☎1291)。  
※印西音頭のCDは、中央公民館、市民活動支援センター、サンプラザ、小林公民館においてあります。

☎8月31日(土)・午後1時30分~3時45分(受け付け1時)。  
☎中央駅前地域交流館(中央南)。

☎9月11日(水)か13日(金)・午後

凡例

☎日時 ☎会場 ☎内容

☎対象 ☎定員 ☎参加費

☎申し込み ☎問い合わせ ☎ホームページ

☎メールアドレス ☎その他

☎その他

☎その他

☎その他

☎その他

☎その他

☎その他

☎その他