

◎健康づくり課（保健センター）
☎ 973・3700、FAX 976・8896
☎ 411・0832 南二日町8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

筋肉は裏切らない！筋力アップのための健康づくり料理教室！
筋力アップのためには、筋トレだけでなくバランスのよい食事が重要です。本教室では、筋力アップを目指し、夏野菜たっぷりのメニューを作ります。
時午前9時45分～正午
※午前9時30分受付開始

講座・募集

日程	場所	定員
7月17日(水)	北上文化プラザ	25
24日(水)	中郷文化プラザ	22
25日(木)	生涯学習センター	23
30日(水)	生涯学習センター	23
31日(木)	錦田公民館	18
8月1日(金)	生涯学習センター	23
30日(金)	保健センター	20
9月6日(金)	保健センター	20
12日(水)	北上文化プラザ	25
19日(水)	中郷文化プラザ	22
26日(水)	錦田公民館	18

内①保健師・栄養士の講話

②調理実習と試食（あじのカレーチーズムニエル・もち

麦ごはん・蒸しなすの梅肉
あえ・オクラとトマトのすまし汁）

市内在住・在勤・在学の人

※小学生以上

エプロン、ふきん（複数枚）

Pick Up!!

乳がん・子宮がん検診を受けましょう

平成30年度の『子宮がん検診』では、市内の受診者4,429人のうち4人に、『乳がん検診』は市内の受診者3,720人のうち8人に「がん」が発見されました。女性特有のこれらの疾患は早期にはほとんど自覚症状がなく発見が遅れがちです。「進行すれば」乳房や子宮を失うことにもなりかねません。

今年も40歳以上の人には黄色い封筒で案内をお送りしました。周りの家族や大切な人のためにも、「早期発見・早期治療」を心がけましょう。

期間 10月31日(木)まで

検診科目	子宮がん		乳がん	
	20歳以上	40歳以上	40-50歳	51歳以上
対象	※いずれも昨年度受診しなかった人			
詳細	頸がんのみ	頸+体	40-50歳	51歳以上
69歳以下費用	1,000円	1,500円	1,500円	1,200円
70歳以上費用	500円	1,000円	—	500円

※クーポン券対象者は全て無料

健康保険証・自己負担金

40歳未満の人▶はがき（受診券）または受診カード

40歳以上の人▶健診受診カード

市内指定の医療機関で受け付けます。

詳細は検診案内をご覧ください。

健康づくり課 ☎ 973・3700

※10月は大変混み合いますので、早めの受診をおすすめします。



▲夏にぴったり！バランスメニュー

三角きん（バンダナなど）、筆記用具、健幸マイレージカード（持っている人）
申・問各開催日の一週間前までに健康づくり課
☎ 973・3700

7月のノルディックウォーキング体験会

時7月28日(日)午前10時～正午

場錦田公民館

内初心者大歓迎！初心者講習会の後、ノルディックウォーキングで約3km歩きます。

※無料レンタルポール（前突き）あり

定20人

持動きやすい服装、靴、タオル、飲み物

申・問7月26日(金)までに健幸政
策戦略室 ☎ 973・3700

キリトリ

紹介者様氏名・生年月日

(年 月 日)

ご友人 氏名・生年月日

(年 月 日)

諸注意

- ①ご友人に本券を持参するようお渡しくください。
- ②ご友人の来場を確認し、後日ポイント付与します。
- ③本人確認のため氏名・生年月日を記入ください。
- ④タニタくらぶ未入会の方をお誘いください。

情報

家庭での保育が困難なときは、病気のお子さんを預けることができます
病児・病後児の保育サービスをご利用ください

保護者が仕事や病気、冠婚葬祭などにより家庭での保育が困難なときに利用できるサービスです。

閩子ども保育課 ☎ 983・2611

●病後児保育

申込み	恵明保育園 ☎975・1940	まりあ保育園 ☎939・5353
定員	3人	3人
対象	満1歳～おおむね10歳未満で以下のすべてに該当する子 ①病気の回復期であり、まだ集団保育(保育園・幼稚園・学校など)が適さない子 ②医師が病後児保育の対象として認めた子 ③保護者が勤務や出産・病気・冠婚葬祭などで家庭での保育が困難な子	
利用料	市民と市内の認可保育園に通園の園児は無料 ※給食あり。食費・リネン代の実費 1日350円	
利用方法	前日までに予約	

●病児保育

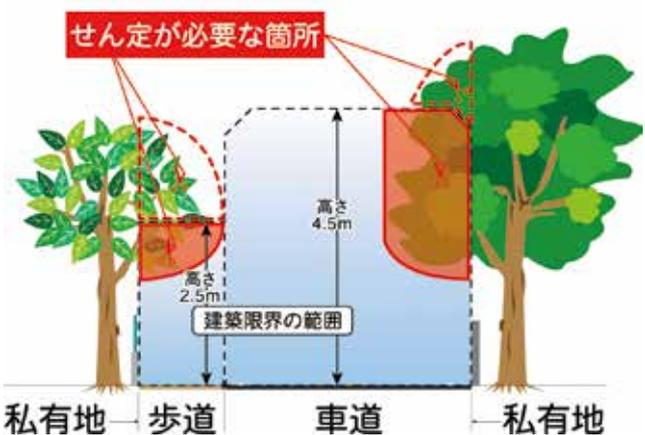
申込み	光ヶ丘小児科 ☎987・2200	函南平出クリニック ☎978・1366
定員	9人	6人
対象	満6カ月～おおむね10歳未満で以下のすべてに該当する子 ①病期中(発熱、感冒、扁桃炎、気管支炎、嘔吐下痢症、中耳炎、結膜炎、とびひ、突発性発疹、水痘、インフルエンザ、骨折、肺炎、おたふく風邪など)の子 ②保護者が勤務や出産・病気・冠婚葬祭などで家庭での保育が困難である子	
利用料	市民と市内の認可保育園に通園している園児は無料 ※そのほかの児童は 1日2,000円	
利用方法	事前登録の後、前日までに予約	

情報

樹木の突出に注意
樹木せん定のお願い

私有地から道路・歩道に出ている木の枝に引っかかる、木の枝が落ちて当たった人が怪我を負うなどの事故が発生した場合、所有者の責任が問われる場合があります。定期的に自分の土地から樹木が伸びていないか確認し、維持・管理をお願いします。

閩土木課 ☎ 983・2636



情報

第69回社会を明るくする運動
強化月間

開催事業	とき	ところ	内容
街頭宣伝	7月1日(月) 午後5時	三島駅南口前 三島広小路駅前 三島田町駅前 日清プラザ前	三島駅で出発式を開催。リーフレット、啓発グッズを配布
ポスター表彰	7月6日(土) 午後1時30分	社会福祉会館	小・中学生から募集したポスター入賞作品の表彰式
	展示	7月8日(月)～18日(日): 市役所本館玄関ロビー 7月19日(金)～31日(水): 日清プラザ	
ふれあいスポーツ交流大会	7月9日(火) 午前8時	長伏グラウンド (雨天時: 函南町西部コミュニティセンター)	「静岡ガルク」の施設利用者、保護司などと一緒にスポーツ
一般公開ケース研究会	7月27日(土) 午後1時30分	社会福祉会館	テーマ 更生保護に関する事例
施設訪問	7月29日(月)	静岡少年鑑別所 静岡刑務所	更生保護関係者の皆さんと訪問
地区集会	7月中	各地区の公民館	地域の問題を話し合う

閩福祉総務課 ☎ 983・2610

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用 (記載なしは無料)・対対象・定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み (記載なしは不要)・問問合せ