

大腸がん検診の容器 申し込み

大腸がん検診は、事前に採便容器を自宅に郵送し、検診日に容器を回収する方法で実施しています。昨年度の大腸がん検診を受診したかたには、5月中旬に容器を自宅に郵送しました。



容器が届いていないかたで大腸がん検診を希望するかたは申し込みが必要です。電話でお申し込みください。

今年度中に35歳以上になるかた

(昭和56年4月1日以前生まれのかた)

受付期間

○長木地区、十二所地区の検診会場での受診を希望するかた

6月30日(火)～7月13日(月)

○比内地区の検診会場での受診を希望するかた

7月14日(火)～7月27日(月)

○矢立地区、花岡地区、はちのまる

ごと検診Dayの検診会場での受診を希望するかた

7月28日(火)～8月13日(木)

受付時間

8時30分～17時

申込専用ダイヤル

43-7143 (平日9時～17時)

※採便容器には使用期限があります。

昨年度までに受け取った容器は使用できません。

エンジョイ!

元気アップ講座

気分は南国、フラ体験

楽しいフラの世界を体験してみませんか?

申し込み、参加費は不要です。当日は動きやすい服装でご参加ください。

とき 7月10日(金) 10時～11時30分

ところ 樹海体育館

持ち物 室内用運動靴(可能なかたは素足で踊ります)、タオル、飲み物

講師 若松 千恵氏

講師 若松 千恵氏

エンジョイ!

エクササイズ講座

エクササイズで楽しくシェイプアップ!

エクササイズで脂肪燃焼! 運動不足解消にお勧めです!

申し込み、参加費は不要です。当日は動きやすい服装でご参加ください。

とき 7月13日(月) 19時～20時30分

ところ 樹海体育館

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 浅利 ゆみ氏

移動こころの面接相談

臨床心理士が心の悩みを聞いてカウンセリングを行います。前日までに健康課に電話でお申し込みください。

とき 7月16日(木)

13時30分～15時30分※1回約50分
市民体育館

蚊に刺されない を増やさない



蚊はデング熱などの感染症を媒介することがあります。

「蚊に刺されない」「蚊を増やさない」を、日頃から心がけましょう。

【蚊に刺されないために】

○外では肌の露出を減らしましょう。

○網戸などで屋内への蚊の侵入を防ぎましょう。

○虫よけスプレーなどは、

使用上の注意をよく読み、

正しく使いましょう。



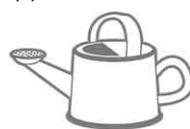
【蚊を増やさないために】

蚊は小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。卵は数日でふ化してボウフラになり、その後10日ほどで成虫となつて飛び立ちます。

成虫になる蚊を増やさないために、次のような場所にたまっていない水は1週間以上放置しないで捨てるようにしましょう。

○植木鉢の受け皿
○雨ざらしのじょうろ
○屋外に放置された空き缶
○積み置きしている古タイヤ

※水がたまりそうな物は屋外に放置しないようにしましょう。



新体カテスト 参加者募集

今の体力を知り、運動するきっかけや健康づくりに役立ててみませんか。後日、参加者に「記録証」を発行します。



体カテスト前に簡単なアンケート、脈拍、血圧測定があります。

とき 8月3日(月) ところ 樹海体育館

開始時間 ①10時 ②13時 ③15時
④17時 ⑤19時

対象 市内に住んでいる20歳以上のかた
定員 各回20人程度(先着) 参加費 無料

持ち物 室内用運動靴、飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。

申込方法 電話かファクスで申し込み
※氏名・年齢・性別・住所をご連絡ください。

受付開始 7月6日(月)
※電話受け付けは平日8時30分～17時です。

申・問 スポーツ振興室 ☎43-7148 FAX54-6999