



## 1月の健康体操教室 (場所：ひまわり会館)

※教室の30分前から健康チェックをしていますので、必ず受けてください。  
 ※体調の悪い方は、体操への参加をお断りすることがあります。  
 ※教室へは、体操のできる服装でお越しください。  
**問い合わせは** 保健センター (☎22-1590) へ

教室名	日	時間	内容	対象年齢	講師	持参物
阿波踊り体操教室	13日(金)	受付・健康チェック 9:30~ 教室 10:00~11:00	阿波踊り体操 (基本編、メタボリックシンドローム予防・改善編ほか)	どなたでも	あなん阿波踊り体操愛好会 (阿波踊り体操指導員)	・タオル ・飲み物
高齢期からの筋力アップ体操教室	19日(木)	受付・健康チェック 10:00~ 教室 10:30~11:30	筋力をつけるための体操を椅子に座って行います	65歳以上	健康運動指導士 井上 澄さん	・健康手帳 ・タオル ・飲み物

# がん検診のお知らせ

まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。

**胃がん・肺がん検診**  
 日時 1月18日(水) 午前9時~10時  
 場所 ひまわり会館  
 対象 40歳以上の方

**乳がん検診(2年に1回) 骨粗しょう症検診**  
 日時 1月31日(火) 午前9時~10時・午後1時30分~2時30分  
 場所 ひまわり会館  
 対象 ▼乳がん検診:40歳以上の女性 ▼骨粗しょう症検診:20歳以上の女性  
 ※乳がん検診は予約が必要です。

医療機関では、次の検診が診療時間内において3月末まで受診することができます。

**子宮頸がん検診(2年に1回)**  
 場所 阿南共栄病院(要予約)・阿南医師会中央病院(要予約)・木下産婦人科医院・森本内科胃腸科  
 対象 20歳以上の女性  
**乳がん検診(2年に1回)**  
 場所 阿南共栄病院・阿南医師会中央病院  
 ※要予約

**対象** 40歳以上の女性  
 ※子宮頸がん・乳がん検診ともに市外指定医療機関でも受診できますが、問診票が必要です。くわしくはお問い合わせください。

**●持っていくもの**  
 がん検診等受診券(平成23年6月末に各個人に郵送しているハガキ)、健康手帳、被保険者証等(高齢受給者、後期高齢者医療制度加入者、阿南市国民健康保険加入者の方は各検診が無料になりますので、必ずお持ちください。)

**がん検診推進事業**  
**「無料クーポン券」の有効期限は2月末までです**

**子宮頸がん検診対象者**  
 対象 平成22年4月2日~平成23年4月1日に次の年齢に達した方  
 23歳  
**子宮頸がん検診対象者**  
 20歳・25歳・30歳・35歳・40歳  
**乳がん検診対象者**  
 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳  
**申込み・問い合わせは** 保健センター(☎22-1590)へ

## 達者でおこな健康教室

人と人とのふれあいを大切にしながら、楽しくするために、こと盛りだくさんの高齢者(おむね65歳以上)の憩いの場です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

とき	ところ
10日(火)	ひまわり会館
11日(水)	那賀川社会福祉会館
13日(金)	加茂谷総合センター 桑野コミュニティセンター 羽ノ浦公民館
16日(月)	福井町総合センター 長生公民館
17日(火)	新野公民館 宝田公民館
18日(水)	中野島公民館上中分館
23日(月)	大野老人憩いの家 橘町総合センター
24日(火)	橘公民館 椿泊老人憩いの家

**時間** 那賀川・桑野・福井・新野・中野島・大野・椿地区での開催は、午前10時~11時30分、椿泊地区は午後2時~3時30分



## 子育てひろば

子育て相談や子どもと保護者間の交流の場です。ぜひお越しください。

**時間** 午前9時30分~11時30分  
 11日(水) 桑野公民館  
 13日(金) 新野公民館  
 18日(水) 長生公民館  
 25日(火) 福井公民館  
 27日(木) 加茂谷公民館  
 ひまわり会館すこやかルームでの開催は4日(火)・6日(金)・10日(火)・17日(火)・20日(金)・24日(火)です。  
**問い合わせは** こども課(☎22-1593)へ

その他の地区では、午後1時30分~3時です。

**内容** 血圧測定、検尿や阿波踊り体操のほか、米粉を使ったおいしいおやつを作ります。持ってくるもの 健康手帳(無い方は交付します)。  
**問い合わせは** 保健センター(☎22-1590)へ

## 第28回阿南健康マラソン大会参加者募集

**日時** 3月25日(日) 午前9時30分開会(10時~順次スタート)  
**場所** スポーツ総合センター  
**コース** 北ノ脇・淡島シーサイドコース  
**種目・距離** 小学生の部(2km)、中学生の部(3km)、高校・一般の部(10km)、壮年の部(10km) 家族の部(2km)  
**定員** 小学生の部(100人)、中学生の部(100人)、高校・一般の部・壮年の部(400人)、家族の部(50組)  
 ※申込順に受け付けします。  
**参加資格** 小学4年生以上(家族の部は3歳以上)  
**参加料** 無料  
**申込期間** 1月10日(火)~2月28日(火)  
 ※コースおよび距離を変更する場合があります。家族の部のみ

タイムは計測しません。  
**問い合わせは** スポーツ振興課(☎22-3394)へ

## インフルエンザの流行に備えて

一人一人ができること

▼**手洗い**  
 外出した後は、こまめに、ていねいに手洗いをしましょう。  
 <せっけんやハンドソープをつかって、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと。洗ったあとは、きれいなタオルなどで十分に拭き取りましょう。>

▼**咳エチケット**  
 せき、くしゃみなどの症状があるときは、きちんとマスクをして、咳エチケットを心掛けましょう。  
 <人に向かってせず、とっさに出そうな時は、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。>

▼**バランスのよい食事**  
 栄養に気をつけて、バランスのよい食事をとりましょう。

▼**十分な睡眠**  
 睡眠を十分とり体力をつけておきましょう。

**問い合わせは** 保健センター(☎22-1590)へ

## 地域子育て支援センターだより

お子さんがすこやかに成長することを願い育児を支援していますので、お気軽に遊びにお越しください。  
 なお、年始は1月5日(木)から開放します。

**みんなのひろば**  
 (羽ノ浦さくら保育所 子育て支援センター)  
 ☎44-5059

**日時** 平日 午前9時~午後2時  
 10日(火) 十二支のお話  
 17日(火) 作って遊ぼう  
 27日(金) お店屋さんごっこ  
 31日(火) お誕生会  
**うたつてあそぼう** 6日(金)・13日(金)・20日(金)・24日(火)  
 手遊びや絵本の読み聞かせをします。

**ふれあひひろば**  
 (橘保育所)  
 ☎27-1441

**日時** 平日 午前8時30分~正午・午後2時30分~4時  
 10日(火) 作って遊ぼう  
 17日(火) 楽しく遊ぼう  
 24日(火) お話いっぱい  
 31日(火) お誕生会

**お弁当タイム** 午前11時45分~  
 お弁当持参で楽しく食べています。参加は自由です。

**なかよしひろば**  
 (平島いこもセンター)  
 ☎21-2002

**日時** 平日 午前9時30分~午後3時  
 10日(火) 乳幼児の冬の健康について  
 17日(火) 身体計測(保健師) お話のポケット  
 (要予約)

**日時** 平日 午前9時~午後2時  
 10日(火) お話のポケット  
 17日(火) 子育て講座「乳幼児の救急法」午前10時~11時  
 24日(火) 講師:日本赤十字徳島県支部(要予約)  
 31日(火) 作って遊ぼう お誕生会