



## 食生活改善推進員養成講座の受講生募集

〜地域における食生活活動を推進するボランティアとして〜  
**対象** 市内在住で講座終了後、食生活改善推進員（愛称…ヘルスメイト）として活動していただけの方。  
**募集人数** 20人（事前の申し込みが必要です。）  
**内容** 食生活改善推進員としての基本講義と調理実習など。  
**日程** 全7回の講座です。  
 6月15日(水)午前10時〜正午  
 7月27日(水)午前10時〜正午  
 8月17日(水)午前10時〜正午  
 9月28日(水)午前10時〜午後2時

10月19日(水)午前10時〜午後2時  
 11月30日(水)午前10時〜午後2時  
 1月25日(水)午後1時30分〜4時  
**場所** ひまわり会館  
**申込期限** 5月19日(木)  
**問い合わせ先** 保健センター  
 (☎22-1590)へ

## 予防接種の広域化について

予防接種は、徳島県内の委託医療機関で接種ができます。  
**接種できる予防接種** BCG、三種混合、二種混合、日本脳炎、麻疹風しん混合、麻疹、風しん、ヒブ(Hib)、小児用肺炎球菌、子宮頸がん  
**接種時に必要なもの** 母子健康手帳、予防票  
**問い合わせ先** 保健センター  
 (☎22-1590)へ

## 「阿南健康完歩マップ」と「積立貯筋通帳」をご存知ですか

保健センターでは、市民の皆様様の健康づくりの一環として、市内16箇所のウォーキングコース(約10<sup>キロ</sup>)を紹介した「阿南健康完歩マップ」を作成しています。マップには、安心して歩けるようにコースの周辺にあるトイレや休憩所の位置などを掲載しています。

積立貯筋通帳は、このウォーキングコースをそれぞれ一周することによってスタンプを押して、歩いた距離を集計するものです。スタンプが120個貯まると、四国霊場88札所を巡ったのと同じ距離(約1200<sup>キロ</sup>)になり、健康増進の認定証と記念品が贈られます。

積立貯筋通帳とスタンプ及び阿南健康完歩マップは、公民館やひまわり会館に置いてありますので、ぜひ、ご活用ください。  
**問い合わせ先** 保健センター  
 (☎22-1590)へ

## 阿波踊り体操教室

阿波踊りをベースに、よしこのリズムにのって楽しく身体を動かしてみませんか。運動不足の方、メタボが気になる方、足腰の衰えが気になる方におすすめてです。ぜひ、一緒に阿波踊り体操をしましょう。

**日時** 5月13日(金) 午前10時〜11時(受付は9時30分)  
**場所** ひまわり会館  
**講師** 阿波踊り体操指導員  
**対象** どなたでもどうぞ  
 ※入場無料・申込不要  
**問い合わせ先** 保健センター  
 (☎22-1590)へ

## 達者でおるな健康教室

人と人とのふれあいを大切にしながら楽しめて、ためになる高齢者の憩いの場です。お気軽にご参加ください。

とき	ところ
9日(月)	福井町総合センター 長生公民館
10日(火)	新野公民館 宝田公民館
11日(水)	那賀川社会福祉会館 加茂谷総合センター
13日(金)	桑野コミュニティセンター 羽ノ浦公民館
17日(火)	ひまわり会館
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** 福井・新野・那賀川・桑野・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、その他の地区では、午後1時30分〜3時です。

## 高齢期からの筋力アップ体操教室

加齢とともに低下する筋力を適度な運動で維持向上し、転ばない足腰を手に入れましょう。  
**日時** 5月19日(木) 午前10時30分〜11時30分(受付は10時)  
**場所** ひまわり会館  
**講師** 健康運動指導士 井上澄さん

**対象** 65歳以上で運動制限の無い方  
**持ってくるもの** 健康手帳(無い方は交付します。)  
 ※入場無料・申込不要  
**問い合わせ先** 保健センター  
 (☎22-1590)へ

## 船瀬温泉

【5月の休館日は】  
 2・9・16・23・30日  
 ☎21-3030

5月	地区	時間	場所
25日(水)	大野・加茂谷	9:30～9:40	下大野八幡神社前
		9:50～10:00	大野住民センター
		10:10～10:20	上大野八幡神社前
		10:40～10:50	熊谷町集会所前
		11:00～11:10	加茂谷総合センター
		11:20～11:30	楠根消防格納庫前
		13:00～13:10	農協大井支所前
		13:20～13:30	十八女コミュニティセンター前
		13:40～13:50	お松権現
26日(木)	椿・椿泊・橘	9:50～10:00	働々バス停前
		10:10～10:20	椿住民センター
		10:40～10:50	椿泊連絡所前
		13:00～13:10	鳩分館前
		13:20～13:30	海正八幡神社前
		13:40～13:50	橘町総合センター
		14:00～14:10	旧橘小学校前
		14:20～14:30	阿南勤労者体育センター
27日(金)	富岡	9:20～9:30	黒津地八幡神社前
		9:40～9:50	王子バス停広場
		10:00～10:10	日開野コミュニティセンター前
		10:20～10:30	三石神社前
		10:40～10:50	阿南青少年健全育成センター前
		11:00～11:10	正福寺入口
11:20～11:30	阿南ひまわり会館		
30日(月)	羽ノ浦	9:30～9:40	阿南市羽ノ浦支所
		9:50～10:00	春日野中央公園
		10:10～10:20	あすみが丘天神神社
		10:30～10:40	岩脇小学校校庭
		10:50～11:00	羽ノ浦公民館古庄分館
	那賀川	13:00～13:10	東とくしま農協西原出張所前
		13:20～13:30	那賀川公民館平島分館
		13:40～13:50	出島神明神社
		14:00～14:10	那賀川公民館
		14:20～14:30	小延日吉神社
		14:40～14:50	島尻巖島神社
		15:00～15:10	阿南市那賀川支所

飼い犬は、登録（生涯1回）と毎年1回の狂犬病予防注射が義務づけられています。犬を飼っている方は、最寄りの場所に必ずお出かけください。

■料金 6,000円  
（登録3,000円、注射3,000円）  
問い合わせは 保健センター  
（☎22-1590）へ

# 犬の登録と予防接種

5月	地区	時間	場所	
17日(火)	見能林	9:30～9:40	旧才見分館前	
		9:50～10:00	中林分館前	
		10:10～10:20	北の脇石油裏の庵	
		10:30～10:40	見能林公民館	
		10:50～11:00	林崎正八幡神社	
		11:10～11:20	大瀧分館前	
		11:30～11:40	津乃峰分館前	
		桑野	13:00～13:10	山口分館前
	13:20～13:30		川西集会所前	
	13:40～13:50		桑野駅	
	14:00～14:10		大地田村商店前	
	14:20～14:30		成松集会所前	
	19日(木)		宝田・中野島・長生	9:30～9:40
		9:50～10:00		宝田公民館前
10:10～10:20		阿南バッティングセンター横		
10:30～10:40		上中分館前		
10:50～11:00		柳島老人ルーム		
11:10～11:20		横見消防詰所前		
13:00～13:10		長生住民センター		
13:20～13:30		長生隣保館前		
13:40～13:50		西方大將軍神社前		
23日(月)		福井・新野		9:30～9:40
	9:50～10:00		福井駅	
	10:10～10:20		旧福井南小学校	
	10:40～11:00		新野旧家畜診療所	
	11:10～11:20		新野住民センター	
	13:00～13:10		久田橋東詰	
	13:20～13:30		農協徳信集荷場前	
	13:50～14:00		生谷バス停前	

## 徳島県南部健康運動公園に円形多目的広場が完成しました



徳島県が整備を進めています徳島県南部健康運動公園に、円形多目的広場が完成しました。施設の利用は次のとおりです。

使用時間 午前8時30分～午後5時  
使用方法 自由に使用できます。  
（ただし、団体で使用する場合は、事前に申し込みが必要）  
問い合わせは 公園管理事務所（☎26-1885）へ

## 球場へ行こう！

アグリあなんスタジアム

5月の日程

- 全日本少年硬式野球阿南大会  
7日(土)、8日(日)
- 第5回西日本古希軟式野球大会  
14日(土)、15日(日)、16日(月)

市内市民球場（新野、福井、羽ノ浦）の各球場で同時開催。

問い合わせは  
野球のまち推進課（☎22-1297）へ



「あなんくん」

## 平成23年度後期高齢者医療制度の健康診査のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や重症化の予防のため、健康診査を実施します。生活習慣病とは、生活習慣が発症原因に深く関わっていると考えられる病気で、糖尿病、高血圧性疾患、脂質異常症、虚血性心疾患、その他心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、その他脳血管疾患、動脈硬化があります。

健康診査の対象となる方には『健康診査受診券』をお送りしますので、ぜひ受診しましょう。

**健診項目** 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査 **受診費用** 無料

対象者		申込書の送付時期(予定)	受診券の送付時期	受診期間
入院をされていない方または生活習慣病と診断されていない方		———	8月(予定)	受診券を受け取ってから、平成23年12月末までの間
上記以外の方で、おおむね1年以内に血液検査や尿検査をしていない方		受診を希望される方は、8月以降ながいき課窓口にて備え付ける申込書を提出してください。 提出先：ながいき課 申込期限：8月下旬及び10月下旬 受診券の送付時期：9月中旬及び11月中旬		
平成23年1月1日から9月30日までの間に後期高齢者医療制度に加入された方(※1)	1月1日～3月31日に加入	5月	7月下旬	
	4月1日～5月31日に加入	6月		
	6月1日～7月31日に加入	8月	9月中旬	
	8月1日～9月30日に加入	10月	11月中旬	

(※1)の方の申込書(往復はがき)は、上記のとおり加入時期に応じ広域連合から送付します。入院をされていない方または生活習慣病と診断されていない方で受診を希望される方は、送付時期ごとに設定される申込期限までに返信はがきで広域連合へお申し込みください。

**問い合わせは** 徳島県後期高齢者医療広域連合事務局事業課 (☎088-677-3666) または、ながいき課 (☎22-8064) へ

### 5月 献血実施一覧

400ml 献血のみの実施です。一般の方もご協力ください。

実施日	採血場所	所在地	採血時間
13日(金)	道の駅公方の郷なかかわ	那賀川町	10:00~11:10
	徳島南部農業共済組合	桑野町	12:40~14:00
	阿波銀行阿南支店 (阿南ライオンズクラブ・ライオネスクラブ協賛)	富岡町	15:00~16:30
19日(木)	株精研	大湊町	10:00~11:00
	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:00~16:30
24日(火)	阿南テクノスクール	桑野町	9:50~11:10

**問い合わせは** 徳島県赤十字血液センター(☎088-631-3200)へ

### スポーツ安全保険のご案内

スポーツ安全保険に加入しませんか。子ども会や運動クラブなど5人以上の団体を対象としています。

**保険期間** 開始日から平成24年

3月31日(出)まで

**掛金** スポーツ少年団など中学生以下の団体は、1人600円

(年額)。その他はお問い合わせ

ください。

**問い合わせは** スポーツ振興課

(☎22-3394)へ