

ほけんだより

がん検診とあわせて
いつ受ける? 特定健康診査・後期高齢者の健康診査

○対象者

- ・富山市国民健康保険に加入している
40歳～74歳(治療中の方を含む)
- ・後期高齢者医療制度に加入している
75歳以上の方(または一定の障害がある65歳～74歳の方)

受けないなんて
もったいない!

○受診期間

5月中旬から12月下旬まで

☑健診費用 0円!

(富山市が約9,000円分全額助成)

☑体の状態を知ることができる

検査項目 問診 診察 身体計測
血圧測定 血液検査 尿検査

☑自覚症状のない病気の兆候がわかる

高血圧 脂質異常症 動脈硬化 糖尿病
など

- ★対象者には富山市より受診券が届きます。健診を受け、生活習慣病リスクの早期発見や重症化予防に繋げましょう。社会保険に加入している方はお勤め先にご確認ください。
- ★市立山室公民館にて秋ごろに生活習慣病予防教室の開催を予定しています。開催時は「ほけんだより」にて案内します。ぜひご参加ください!

※問い合わせ先 南保健福祉センター ☎428-1156

4月号脳トレクイズの答え



8個わかりましたか～

わくわくガーデニング

気温が上がり、お庭やプランターのお花たちも元気に咲いているころですね。少しでも長く楽しむためには、咲き終わった花がらをこまめに取って、週に1回は水やり時に液肥や活力剤を与えてあげましょう。見違えるくらいにすくすく育ちますよ! 今年も楽しくガーデニングしましょう。

がん検診を受けましょう

がんは「早く見つけて、早く治す」ことが大切です

○集団検診日程(子宮・乳) 予約制です

6月 5日(金) 山室地区センター 受付時間は
6月26日(金) // 13:00～14:00

受診券がお手元に届いてから、ご予約ください。電話もしくはインターネットで予約してください。※問い合わせ・予約は・・・南保健福祉センターへ ☎428-1156



一緒に楽しい時間を過ごしませんか ～教室& 応援旅行～ お申し込みは 山室地区センターへ ☎421-2801

お花で暮らしに潤いを

夏の花の寄せ植え教室

日時 5月18日(月) 10:00～11:30
場所 山室公民館 2階大ホール
募集 20名(定員になり次第メ切)
参加費 1,500円(寄せ植え材料代)当日集金
受付 5月11日(月) 9:00～
主催 校下男女共同参画推進員
協力 校下社会福祉協議会

My Garden

今行ける能登

団体旅行応援キャンペーン

やまむろ ふるさと探訪

みんなで能登応援の旅



日時 6月5日(金) 7:30～17:00(集合7:15)

- ◎和倉お祭り会館 実物スケールの4つの祭りを再現。祭り文化を中心とした七尾の魅力があふれています。昨年5月には、愛子様が見学されました。
- ◎和倉温泉街 幸福を呼ぶと言われている七福神巡りや震災の日の出来事・まだ残る震災の足跡を和倉のガイドの方に案内していただきます。(10:45～12:00予定)
- ◎昼食 番伊 能登の旬を愛でるお料理が楽しめます。自然環境豊かな「山海」や、人の手により丹精込められた「田畑からの恵み」をあますことなくお料理に込めました。
- ◎能登食祭市場等 海に囲まれた半島ならではの新鮮な海産物をはじめ、能登の銘産品をショッピング。「見る・買う・食べる」をまるごと集めた能登食祭市場で、新しい能登の魅力を見つけてください。
- ◎花嫁のれん館 明治から平成までの花嫁のれんが展示されています。加賀藩独自の風習を今に伝える花嫁のれんをぜひご覧ください。

一般募集 25名 参加費 7,800円 (バス代・入館料・昼食代込)

今回の旅は 石川県からの助成を受けて開催します。

参加者には、キャンペーン中に有効の買い物電子クーポン(1人4,000円分)が付与されます!!

※申込期間 5月19日(火)・20日(水) 9:00～17:00 先着順ではありません。
募集人数を超えた場合は抽選の上、5月21・22日に参加決定者様のみご連絡します。
その後、参加の手続き(申込書と参加費納入)をお願いします。

※ 集団行動と1時間以上の散策がありますので、体調など十分ご考慮いただいた上で、お申込みください。

※ 当日は 電子クーポンが付与できるスマートフォンが必要となります。(グループでまとめて付与も可)

主催:校下社会福祉協議会 ふるさとづくり推進協議会 協力:環境保健衛生連合会



仲間づくりの赤ちゃん教室

参加ファミリー大募集!! パパもママも赤ちゃんも、一緒に楽しい時間を過ごしましょう! 予約なしでもOKです!

- ① 6/12(金) 自己紹介&楽しく親学び
- ② 7/17(金) こどもの事故予防と手当
- ③ 8/28(金) 親子でリフレッシュヨガ
- ④ 9/18(金) 赤ちゃんのお口のケア
- ⑤ 10/30(金) ファーストペインティング
- ⑥ 11/27(金) お楽しみ会・足型アートなど

場所 山室地区センター 2階大ホール
時間 10:00～11:00(受付9:30)
対象 R7～R8生まれの赤ちゃんファミリー
持ち物 各自赤ちゃんに必要なもの
主催 山室校下保健推進員会
問合せ 南保健福祉センター ☎428-1156

本格的な暑さを迎える前に 早めの熱中症対策を
軽い運動や湯船につかる入浴で「意識して汗をかく」など、体を暑さに慣れさせましょう



4/16 超絶マジックにくぎ付け

社会福祉協議会(中川忠雄会長)では、民生児童委員さんや給食ボランティアさんのご協力のもと、いきいきクラブ給食会を開催しています。毎回季節の食材を生かしたメニューのお弁当が好評です。第1回目のお楽しみタイムでは、マジシャンとして県内外で活躍中の、ブラックプロさん(坂口知明さん 天正寺在住)をお招きして、マジックを披露していただきました。白紙がお札に変身したり、テーブルがふわっと宙に浮いたり、ブラックプロさんの超絶技巧にみんなびっくり! スリルがいっぱいの時間を過ごしました。



4/20 歌って笑ってみんな最高!!

高屋敷一区町内会のカラオケ同好会を突撃取材してきました。70代から90代までの「カラオケが大好きなメンバー」が、毎週楽しく交流されています。町内会では昨年、超大型テレビを新調されたとのことで、迫力いっぴいの画面を見ながら歌うと、気分はもう最高!! これからも皆さんで仲良く楽しい活動を続けてください。またぜひおじゃまさせてください!



4/10 今年度も楽しい活動を

新年度のスタートにあたり、サークル会議を開き、代表の方に「学習サークル登録承認書」をお渡ししました。公民館は、皆さんの「つどうまなぶ むすぶ」を応援する場所です。これからも皆さんとの交流を楽しみにしています。



4/17 花壇の美化整備に感謝

いよいよラベンダーの季節が近づいてきました。銀色の新芽が伸びているのを見ると、うれしくなります。この日は、チームやまむろのメンバーがラベンダー周辺の除草や枝切りをしてくださいました。1時間ほどで見違えるほどきれいになりました。



4/21 新一年生交通安全教室

山室小学校のピカピカの1年生の皆さんが、交通安全のお話や横断歩道の渡り方などを学びました。交通事故に気をつけて、楽しい学校生活を送ってくださいね。

<協力>
・富山南警察署
・富山南交通安全協会山室地域支部

・校下防犯連合会