

生涯学習

学び・ふれあい・心豊かに

生涯学習課 ☎43-3383
田沢湖公民館 ☎43-1061
角館公民館 ☎54-1110
西木公民館 ☎47-3100

仙北市健康づくり気功養生術体操会

少子高齢化社会の中で、人の手を借りることなく最期まで健康長寿でいることを願い、健康づくり体操を毎週実施しています。この体操のはじまりは大正末からと古く、東洋医学を基に丹田呼吸で気血の流れをよくし、悪い体型・体質を変え、健康長寿を目指す養生術体操といわれています。



生涯学習サークル紹介



活動日時：毎週火曜日 9時30分～11時30分
活動場所：角館武道館 会員数：62人

会員は50歳代から90歳代までの62人で高齢者にもやさしい体操です。特に生活習慣病・腰痛・肩痛・膝痛の改善に向けて、関節や筋肉を気持ちよく伸ばして行います。また、年2回、外部から講師を招き「心の健康」についての学習も実施します。

健康づくりには近道はありません。健康長寿を望む方、まずは参加してみんなと楽しく続けてみませんか。お待ちしております。

写真撮影会

生涯学習活動紹介



7月26日、西木公民館生活講座「なごやか写真クラブ」の指導にあたっての高橋寛氏(あおば写真)を講師に迎え、田沢湖畔・田沢湖高原・乳頭のビューポイントを巡る写真撮影会が開催されました。

講師から「構図を決めてからシャッターを切るといいですよ」などのアドバイスを受け、皆さん真剣な表情でファインダーを覗いていました。参加者からは「紅葉の季節にも開催してほしい」との声も聞かれ、有意義な撮影会となりました。

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は申込期間の平日8時30分から17時まで最寄りの公民館へお申し込みください。

ペン習字教室

自分の書く文字の長所・短所を認識し、自分の字に自信を持てるようになるために、基本的な鉛筆書きから始め、筆ペンを使って美しい字が書けるよう練習します。

年賀状やのし袋など自分の名前や字を書く機会は意外と多いものです。手書きの文字の美しさやあたたかさを表現できるよう、まずは自分の名前から美しく書く練習をしてみませんか。



日時／9月2日～11月4日の毎週金曜日(計10回) 10時～12時
場所／田沢湖総合開発センター
講師／鈴木佐岐子氏
受講料／540円(筆ペン代)
募集定員／12人(先着順締切)
申込期間／8月17日(水)～30日(火)

【特定健診、後期高齢者健診、一般健診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診】

今年の健診、受けたか？

特定健診は、生活習慣病の芽を見つける健診です。毎年、続けて受けることで、生活習慣病の芽を早く見つけて摘み取ることができます。年に一度、健診を受けて健康管理をしましょう！



受付時間 13:00～15:00

持ち物 健康保険証、受診券

健(検)診会場	日程
角館交流センター	8月17日(水)～19日(金)
神代市民体育館	8月22日(月)～26日(金)
田沢交流センター	8月29日(月)
生保内市民体育館	8月30日(火)～9月2日(金) 9月5日(月)～7日(水)

献血日程
9月1日(木) 400mL 全血 献血にご協力ください

10:00～11:30 (株)成立田沢湖工場
12:10～13:20 日東光器(株)田沢湖工場
14:50～16:00 (株)田沢モータース

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

※受診地域は「日程表」をご確認ください。指定日に都合がつかない場合は、他の健診日でも受けられます。

※健診対象に該当する世帯の方には、5月にピンク色の封筒に入れて「健(検)診のお知らせ」「日程表」「受診券」を配布していますのでご確認ください。

※転入等で配布されていない方は、保健課、各地域センター、各出張所に日程表がありますのでご利用ください。市のホームページでもご確認いただけます。

※9月7日以降の健診については、次号以降に随時お知らせします。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

「私だけは大丈夫！」
なんて思っていないですか？

増えてきています！ 女性特有のがん「子宮頸がん、乳がん」

【子宮頸がん】

以前は発症のピークが40～50歳代でしたが、年々、若年化が進み、最近では20～30歳代の若い女性に増え、30歳代後半が最もかかりやすいと言われています。

早期には自覚症状がほとんどなく、進行するに伴い「月経以外の出血」「下腹部の痛み」等の症状が現れます。

【乳がん】

女性がかかるがんの第1位であり、約12人に1人がかかると言われています。30歳代から増加し、40～50歳代が最もかかりやすくなっています。

「乳房のしこり」や「乳房のえくぼなどの皮膚の変化」、「乳頭からの分泌物や出血」等の症状がありますが、初期は自覚症状がほとんどありません。

※検診の結果「要精密検査」となった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

早期発見・早期治療のためにできること

①市の検診を受診する

詳しくは、「各種健(検)診のお知らせ」、「子宮頸がん検診統一受診券」をご確認ください。

②自分で受診する

気になる症状等があれば早めに受診しましょう。

③自己検診する(乳がん)

乳がんは0.5～1.0cmくらいになるとしこりが自分で触って分かる場合があります。自分で発見できるがんの一つなので、月に1度は自分で自己チェックを行いましょう。

～仙北市の検診の状況～

子宮頸がん検診、乳がん検診ともに受診率が10%前後ととても低い状況です。実際に検診を受診されて「がん」や「その他の病気」が見つかった方もいらっしゃいます。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

「けんこう仙北21計画」から 健康管理を高める