

5月～7月までの主な行事予定	日 程	対 象 等
<b>・わんぱく探検スクール</b>		
1) 親子ふれあい料理教室	①5月18日(土)、②8月31日(土)、③11月30日(土)	小学生と保護者
2) 通学合宿	6月30日(日)～7月 4日(木)	小学3年生～6年生
3) 親子ふれあいアウトドア教室	7月20日(土)	小学生と保護者
<b>・豊齢者大学 テーマ：100歳めざし元気に過ごす。</b>		
1) 開講式	5月21日(火)	
2) お散歩会	7月 9日(火)	老人クラブ合同
<b>・その他の行事</b>		
・人形劇を楽しむ会	6月11日(火)	保育所、保護者の方
・婦人一日研修会	6月27日(木)	町内の女性
・青少年指導者研修会(Jr事前)	7月 7日(日)	中学1・2年生
・青少年指導者研修会(Jr実地)	7月30日(火)～8月 1日(木)	中学1・2年生
・ホテルの鑑賞会	7月中旬	湯原地区

※日程等は変更になる場合がございます。

## 安全・安心で食べられるおいしい米粉パンを作ろう！

わんぱく探検スクール「親子ふれあい料理教室①」

- 日 時 5月18日(土) 9時～12時終了予定
- 場 所 開発センター
- 講 師 りょうぜん里山パン工房「ポレット」
- 対 象 小学生と保護者(必ず保護者と一緒に参加して下さい。)
- 参 加 料 1人 500円
- 持 ち 物 エプロン、三角巾
- 内 容 自分だけのパンを4～5個作ります。
- 募集期間 5月10日(金)
- 申込方法 小学生全員に配布した申込用紙に記入して学校へ提出または、公民館に申し込みください。



## 豊齢者大学学生募集

- 内 容 100歳めざし元気に過ごすことをテーマに楽しい学習会を開催します。
- 日 程 上記の行事予定をご覧ください。
- 申込方法 5月15日(水)まで公民館に申し込みください。

## みんなでおいしい料理を食べよう！

季節の郷土料理を味わう「七ヶ宿の食を楽しむ会」を実施します。季節毎に下記のようなテーマで食事を作ります。第1回「春」は5月下旬の予定ですのでお楽しみに。

- テーマ**
- 春 山の幸を味わおう
  - 夏 夏野菜で暑さを吹き飛ばそう
  - 秋 秋の野菜と山のおいしさをいただく
  - 冬 自慢の味と地酒をみんなで味わおう



# けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

## 5/8子宮がん検診を受けましょう！

子宮がんとは、がんのできる場所によって頸がんと体がんの2種類があります。頸がんは子宮の入口である「子宮頸部」にできるがん、体がんは子宮の奥のほうにある「子宮体部」にできるがんのことをいいます。

子宮がんは早期に発見し、治療すれば治すことのできるがんと言われています。自覚症状がなくても定期的に検診を受けて、早期に発見することが大切です。

- 日 時 5月8日(水)
  - 場 所 七ヶ宿町活性化センター
  - 対 象 20歳以上の女性
  - 内 容 問診、視診、超音波検査または内診、膣鏡診、細胞診
  - 検診料 無料
- 事前に受診票を送付しますので、問診事項を記入し当日ご持参ください。事前の申し込みをしなかった方も、当日受診が可能ですので、ご連絡ください。(担当 太田)

## 1日1分「貯健手帳」で健康づくりを！

1. 手帳をつけること  
気づき…毎日の健康チェックで、自分の体の変化に気づくことができる。
  2. 保健センターへいらしてください  
手帳の利用方法や、内容の確認等をさせていただきます。
  3. 電話相談や訪問にも対応できます  
わざわざ保健センターまで行くのがおっくうな方、体が不自由で行きたくても行けない方、電話で相談したい方…など。遠慮なくご連絡ください。
- 学び…季節や対象に合わせて、健康コラムやストレッチ法を掲載。  
やる気…他の力をかりながら自分に必要な健康づくりを実践。貯健手帳にポイントが貯まります。

## 仙南地域障がい者基幹相談支援センターがオープンしました

- 基幹センターは、こんな時に役立ちます。  
・病院や施設からでて、地域生活をしたい。  
・福祉サービスを利用したいがよく分からない。  
・障がい者の支援や援助で困った。  
・障がい者の虐待を発見した。  
・気軽にご連絡をいただければ、具体的な解決方法を見つけてお手伝いをします。
- 【連絡先】  
虐待防止センターを24時間体制に強化しました。  
●日中連絡先  
仙南地域障がい者基幹相談支援センター  
0224(51)5361  
七ヶ宿町保健センター  
(37)2331  
●夜間連絡先(17時30分～8時30分)  
080(3326)1788

## お知らせ

### 健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

- 日 時 5月13日(月)、24日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

### こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 日 時 5月10日(金)、6月14日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

### げんき塾(運動教室)

爽やかな春の日差しのもと、運動教室に参加してみませんか。ストレッチや町内ウォーキングを行います。

- 日 時 5月17日(金)  
午後1時30分より
- 場 所 保健センター
- その他 予約は不要です。当日は貯健手帳をご持参ください