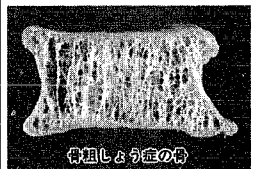
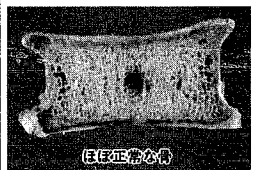


あなたの骨は大丈夫？

### 女性に多い骨粗しょう症



女性に多くみられる病気「骨粗しょう症」。これは、骨の組織が粗くなりスカスカになってしまい、ちょっとしたはたきで骨折したり、腰が曲がり、背が丸

骨粗しょう症を予防するには若いころから食生活などライフスタイルの改善が大切。市では本年度から、十八歳以上の女性を対象に骨の量を測定する骨密度検査などを実施。検査を基に、骨を丈夫にするための食事や運動の方法を学んで

骨粗しょう症を予防するには若いころから食生活などライフスタイルの改善が大切。市では本年度から、十八歳以上の女性を対象に骨の量を測定する骨密度検査などを実施。検査を基に、骨を丈夫にするための食事や運動の方法を学んで

市では、脳卒中の後遺症などで手足の不自由な四十歳以上の人を対象に機能訓練を実施。会場では機能訓練や生活範囲の拡大を目指す理学療法士や作業療法士、看護婦などが週一回、二時間のハビリ訓練

コスボッポ親子遊戯教室  
日時 4月20日～来年3月21日毎月第3木曜日午前10時～11時半(8月を除く)  
会場 西総合スポーツセンター  
対象 幼児とその母親  
内容 リズム体操と遊戯、レクリエーションゲーム  
※大人は1回150円の入場料が必要  
持ち物 運動靴  
申し込み 当日直接会場へ  
問い合わせ 会場(☎268-6400)へ

初心者のための大極拳体験学習会  
参加費 1,000円  
持ち物 運動靴  
申し込み 当日直接会場へ  
問い合わせ 山田さん(☎267-2924)  
◎鳥屋野総合体育館会場  
日時 4月23日午前10時～正午  
◎西総合スポーツセンター会場  
日時 4月26日午後7時～9時

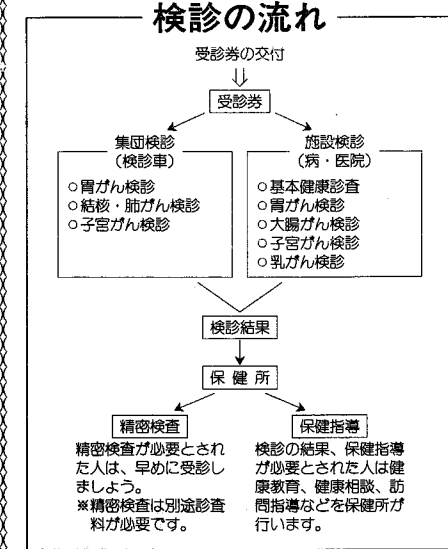
女性ソフトボール春季親善大会  
日時 4月23日午前9時～午後1時  
会場 西総合スポーツセンター  
対象 市内在住の女性  
申し込み 当日直接会場へ  
※個人の参加も可。雨天の場合中止  
問い合わせ 斎藤さん(☎274-0259)へ

が更年期以降に急に減少する④妊娠・出産でカルシウムが少なくなっている⑤骨を丈夫にするために骨密度検査を実施

40歳以上を対象に機能訓練を実施  
市では、脳卒中の後遺症などで手足の不自由な四十歳以上の人を対象に機能訓練を実施。会場では機能訓練や生活範囲の拡大を目指す理学療法士や作業療法士、看護婦などが週一回、二時間のハビリ訓練

市民総合体育館  
バドミントン  
日時 5月3日午前8時半～午後5時  
会場 鳥屋野総合体育館  
対象 高校生以上 種目 男女別・混合ダブルス(混合は男子の部に出席)  
参加費 一般1組1,800円、高校生1組1,400円  
申し込み 4月22日までにバドミントン協会(川津道2-2342サイトウスポーツ内 ☎223-1959)へ

三 道 教 室  
申し込み 4月26日(必着)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、昼夜の別を記入し申込みへ  
※応募多数の場合抽選  
◎鳥屋野総合体育館会場  
日時 5月8日～6月30日毎週月・金曜  
◎西総合スポーツセンター会場  
日時 5月9日～6月29日毎週火・木曜  
日午後6時半～8時半  
定員 20人 参加費 4,000円  
申込先 鈴木耕太さん(☎247-9074)



病気の予防に健康教室へどうぞ  
市では東・西保健所で成人を対象とする可能性のある人に対し各々の健康教室Ⅱ表Ⅱや健康相談を開催しています。また、健康相談では、医師、保健師、栄養士が健康に関するあらゆる相談に応じており、皆さんの個々の

健康教室	内容
成人病予防	高血圧予防教室 糖尿病予防教室 脂質異常症予防教室 がん予防
がん予防	乳がん検診教室 大腸がん検診教室 子宮がん検診教室
健康づくり	「すこやか栄養セミナー」 「すこやか生活セミナー」 「すこやか運動セミナー」 「すこやか食生活セミナー」 「すこやか生活セミナー」 「すこやか生活セミナー」 「すこやか生活セミナー」

くらしの一日教室  
コレステロールと食生活  
日時 4月28日午後2時～4時  
会場 市役所本館6階講堂  
対象 親子30人(小学生以上なら子どものみ可) ※応募多数の場合抽選  
参加費 高校生以上300円、子どもまで200円  
申し込み 4月26日(必着)までに往復はがきで参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を記入し植木茂男さん(坂井東2-23-21 ☎268-2618)へ

鏡筒刀剣登録審査会  
日時 4月21日午前10時～正午、午後1時～2時半  
会場 興行16階  
持ち物 銃筒刀剣類、警察署発行の発見届受理証、申請手数料1件5,200円(収入証紙)、印鑑  
問い合わせ 県文化行政課(☎285-5511)へ

健康ですすやかな生活を送ってもらうと、食生活を中心に健康づくりについて学習する「すこやか栄養セミナー」を開催

東保健所	西保健所	内 容
5・12	5・18	健康づくりとは、私たちの食生活はどうか変わったか、グループづくりと話し合い
5・26	5・30	主食・主菜・副菜をそろえた日本型食卓、かわごとの効用、調理実習(1日3食の食品を取り入れたメニュー)
6・9	6・6	適量食べて成人病予防、減塩と脂肪の知識、調理実習(ヘルシーメニュー)
6・23	6・23	がんを予防する緑黄色野菜・植物繊維の効用、調理実習(がんを予防する食事メニュー)
7・7	7・4	丈夫な骨や歯を作るために、調理実習(お年寄りの食事メニュー)
7・21	7・18	食習慣をもう一度見直そう(グループ対抗栄養ゲーム)、調理実習(ヘルシーメニュー)

山菜採りと春山ハイク  
期日 4月22・23日(1泊2日)  
会場 五頭連峰少年自然の家  
対象 親子先着50人  
参加費 高校生以上3,500円、小・中学生3,000円  
申し込み 会場(☎0250-62-0120)へ

親が子に伝える体験学習  
期日 4月22・23日(1泊2日)  
会場 県青少年研修センター(巻町)  
内容 ハイキング・登山・サイクリングの3コース 参加費 2,800円  
対象 児童、生徒の保護者または青少年指導者先着70人(児童・生徒の同伴可)  
申し込み 会場(☎0256-77-2111)へ

基本健康診査を生かして 健やか健康づくり  
市では、基本健康診査やがん検診などの各種検診を別枠の流しにそって実施しています。対象となる人は年に一度は必ず受診し、健康の結果を異

例えば、高脂血症は血液中の脂肪分つまりコレステロールや中性脂肪が高い状態を長く放置しておくと動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞などの原因になります。また、糖尿病はほとんどが病状の自覚症状がないまま進行するため、放置されやすいものです。放っておくと失明や脳卒中などの原因になります。

健康ですすやかな生活を送ってもらうと、食生活を中心に健康づくりについて学習する「すこやか栄養セミナー」を開催

鏡筒刀剣登録審査会  
日時 4月21日午前10時～正午、午後1時～2時半  
会場 興行16階  
持ち物 銃筒刀剣類、警察署発行の発見届受理証、申請手数料1件5,200円(収入証紙)、印鑑  
問い合わせ 県文化行政課(☎285-5511)へ

山菜採りと春山ハイク  
期日 4月22・23日(1泊2日)  
会場 五頭連峰少年自然の家  
対象 親子先着50人  
参加費 高校生以上3,500円、小・中学生3,000円  
申し込み 会場(☎0250-62-0120)へ