

平成26年度
ひまわりプラザ
小学生のための
土曜日講座
「作って遊ぼう」
5回コース

回	日 程	内 容	講 師	持参物など
1	1月24日(土)	写真アート	河崎優子さん	写真5点、雑誌、コ ラージュしたい素材 (シールなど)
2	1月31日(土)	いい香り アロマポット	泉 美紀さん	
3	2月7日(土)	折り紙「おひなさま」	住田則子さん	
4	2月14日(土)	お楽しみクッキー	飯尾 真紀子さん	エプロン、三角巾
5	2月21日(土)	折り紙「春のリース」	住田則子さん	

時 間◆いずれも10時～12時
場 所◆ひまわりプラザ1階学習室
対 象◆町内在住・在学の小学1～6年生
定 員◆15名（先着順）
参加費◆1,600円（全回分）第1回目に集めます。
申し込み◆1月8日(木)から、電話または直接ひまわりプラザ窓口（9～17時 土・日曜日、祝日を除く）まで

催 し 名	月 日	時 間	費 用	内 容 な ど
健 康 相 談	1月13日(火)	13時30分～ 14時30分	無料 (自由に参加できます)	内容＝保健師個別健康相談、血圧測定、検尿 対象＝40歳以上

パソコンルームの無料開放

海田東公民館＝1月5日(月) 10時～16時
海田公民館＝2月9日(月) 10時～16時

パソコン講座

日 時◆2月3日(火)～6日(金) 4日間19時～21時
場 所◆海田公民館 定 員◆8人
受講料◆5,000円（テキスト代を含む）
申し込み◆電話で海田公民館へ（先着順）

ホール・体育館の開放

友達同士や親子で遊んで、休日を楽しく過ごしてください。希望者には、卓球、ビーチボールバレー、ファミリーバドミントンなどの用具を貸し出します。
海田公民館＝毎月第1・3日曜日 10時～16時
海田東公民館＝耐震補強工事のため、2月28日(土)まで利用できません。

公民館家庭教育事業

家庭教育講演会【第2弾】

「保護者目線で家庭教育支援
～おせっかいが地域の幸せをつくる～」

「子育て支援」と「まちづくり」をコラボし、地域の活性化につなげていくお話し。
日 時◆1月22日(木) 10時～12時 会 場◆海田公民館 4階大会議室
講 師◆清國祐二氏（香川大学教授） 託 児◆有（事前申込必要）
申し込み◆不要（当日直接お越しください）
問い合わせ・託児申し込み◆海田公民館 ☎822-7373
海田東公民館 ☎823-2711

スタッフ募集

「地域のおせっかいさん 出番ですよ！」
公民館家庭教育事業「未来のまちのおせっかいさん」養成講座では、活動の一環として、小学生を対象としたイベント「逃走中ごっこ」を企画しています。子供達とゲームをしたり、暖かく見守ったりするスタッフを募集します。一緒に「まち」をあそんでみませんか。
《逃走中ごっこ》
日 時◆2月11日(水・祝) 10時～12時
会 場◆海田中学校
申し込み◆海田公民館 ☎822-7373
海田東公民館 ☎823-2711

海田東公民館ロビー展
阪神・淡路大震災復興展

災害について考えてみませんか。

阪神・淡路大震災から20年。災害について考えてみませんか。
期 間◆1月16日(金)～30日(金)
内 容◆阪神・淡路大震災から復興のようす写真展、東日本大震災写真展、広島市土砂災害写真展、ひまわりの絆写真展

ヘルスメイト食育教室

毎日プラス1皿の野菜料理を！

1日に必要な野菜が1皿分不足している現代。毎日、あと1皿摂れるコツをご紹介します。ヘルスメイトと野菜たっぷりメニューを作りましょう。
日 時◆1月23日(金) 10時～13時
場 所◆福祉センター 定 員◆15人 参加費◆300円
持参物◆エプロン、三角巾、ふきん、参加費
申し込み◆19日(月)までに電話で保健センターへ



2月26日で今年度の大腸がん検診を終了します

まだの方、
お急ぎください

がんで亡くなる人の内、
大腸がんで亡くなる人は
2012年 女性では第1位、
男性では第3位
(出典：国立がん研究センター)

検診方法◆便を専用容器に2日分採ってください。便の中に含まれる血液の有無を調べ、大腸内で出血しているかどうかを調べます。専用容器は保健センターでお渡ししています。
対 象◆40歳以上で、今年受けていない人
提出方法◆1回目の採取日を含め、4日以内に提出してください。
提出期間◆1月5日(月)～2月26日(木)(金、土、日曜日、祝日を除く)
料 金◆300円（町民税非課税世帯の人は無料）

20歳から子宮頸がん検診、40歳から乳がん検診

子宮頸がんは20、30代で急増しています

子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルスというウイルスに感染して起こる病気です。このウイルスはとてもありふれたウイルスで、女性の5人に4人が一生に一度は感染するといわれています。多くの場合は、感染しても自分の免疫力でウイルスを排除することができるのですが、約10%の人がウイルスを排除できずに感染が持続し、一部で細胞が変化し、およそ5～10年かけてがんになります。子宮頸がんは、長い年月をかけて進行するので、少なくとも2年に1度、定期的に子宮頸がん検診を受けることで、子宮頸がんに行進する前の細胞が変化している段階で発見することができ、子宮を温存して治療が可能です。

乳がんになるのは15人に1人

女性がかかるがんが一番多いのが、乳がんです。視触診ではわからないような小さながんも、マンモグラフィ（乳房専用のエックス線撮影）で発見が可能です。早期発見・早期治療を行えば、9割以上の人が治るといわれ、乳房を残せる場合が増えています。2年に一度の検診で早期発見しましょう。

前回受けたのはいつですか？

早期発見が可能な子宮頸がん・乳がんは、初期の段階では症状がないことがほとんどです。2年に1度、必ず検診を受けましょう。

今年度受けられるのはこの日が最終です。無料クーポン券も使えます。
料 金◆子宮頸がん検診のみ700円、乳がん検診のみ1,500円
子宮頸がん検診と乳がん検診2,000円
無料クーポン券対象者、町民税非課税世帯の人は無料です。
※町民税非課税世帯の人は「免除証明書」が必要です。事前に保健センターへお越しください（要印鑑）。
申し込み◆保健センターへ電話または町のホームページから電子申請

3月8日(日)保健センターで、子宮頸がん検診と乳がん検診を実施します！

無料クーポン券をお持ちの人はお急ぎください。
指定医療機関で子宮頸がん検診・乳がん検診を実施しています。
受診方法◆
①あらかじめ、ご希望の医療機関に予約を入れてください。
②受診の際には「個別がん検診受診券」が必要です。保健センターまでお越しください。※町民税非課税世帯の人は「免除証明書」も併せて発行します。
料 金◆子宮頸がん検診1,000円、乳がん検診2,000円
無料クーポン券対象者、町民税非課税世帯の人は無料です。

女性がんの個別がん検診は2月末日をもって終了します