

公民館だよ
町教育委員会公民館事務局
☎096-234-1111(内線321)

▼公民館自主講座のご案内
平成22年度学習発表会のご案内

生涯学習公民館自主講座の学習発表会を、次のとおり開催します。ステージ発表や作品展示をしますので、この機会に各講座をご覧くださいと思います。

- ・日時 4月18日(日)午前9時30分
- ・場所 町生涯学習センター・ホール、ギャラリーモール
- ・内容
【ステージ発表の部】キッズダンス、相撲甚句、フラダンス、3B体操、エアロビクス、町民コーラス、社交ダンス、レクリエーションダンス、オカリナ、大正琴
【展示発表の部】スタンドグラス、版画、書道、生け花、押し花、パッチワーク、陶芸、押し絵、絵画、水墨画、おとこの料理、ピーズアクセサリー。

20人が参加しました。実践発表では、北早川公民館と緑町公民館が発表。北早川公民館は、備後由喜江さん



▲北早川公民館区と緑町公民館の活動について実践発表

豊かにするのは人材。地域づくり」と題して、(財)星のふるさと理事長の江藤訓重さんが講演。江藤さんは「地域を

- ・講師 瀬戸口幸一さん(川尻農園・熊本市)
- ・内容 家庭菜園の基本、春野菜の芽摘み、春野菜の管理ほか

「住民参加による公民館活動」の大会テーマに沿って、実践発表と講演を実施。約1



▲約120人が参加して開催された町公民館大会

が「区内での交流を大切にしたいため、区の行事や活動などへの参加が増えた」と発表。

くりで住民が元気にがんばることで、人が集まる。地域の取り組みは、新たな時代に向けてのづくりが基盤」と話しました。

公民館主催講座のご案内
園芸教室の受講生募集

平成22年度町公民館主催講座として、「園芸教室(季節の野菜の作り方)」を開催します。

第1回の日程は、次のとおりです。

- ・日時 4月27日(火)午前10時〜正午
- ・会場 町生涯学習センター研修室

私は、『すみれちゃんは一年生』という本の名前と、表紙の絵のかわいらしさに魅かれて読み始めました。

4月から新1年生になる主人公のすみれちゃんは、どこにでもいる女の子です。この物語は、すみれちゃんの視線で日常が描かれています。

今月の案内人



小濱 美智代さん

初めての学校での出来事、担任の先生のこと、お友だちのことなど、子どものときは、こんなふうを感じたり心配したりしていたのかと、大

My Favorite Story ~
私のおすすめ図書

『すみれちゃんは一年生』(石井 睦美作・黒井 健絵)

すみれちゃんは、1年生になりました。ランドセルの色は、もちろんすみれ色です。1年生のお姉さんになって、すみれちゃんはうれしくてしかたありません。

人になって忘れていた思いをこの物語は教えてくれます。

すみれちゃんの家族は、お父さん、お母さんと妹のかりんちゃんの4人です。妹にとってはお姉ちゃんですが、1年生のすみれちゃんは、やっぱりまだ甘えん坊です。でも、一生懸命我慢します。お母さんから頼まれて、かりんちゃんの面倒をみたり一緒に遊んだりしますが、お姉ちゃんに

に徹しきれないところがあります。お母さんが言う「お姉ちゃんだから」という言葉は、すみれちゃんにとって荷が重いようです。

とても優しい文章で書かれていますので、子どもさんと一緒に読んでほしい一冊です。



元気いっぱい
こうさっ子!



菊地 こころ ちゃん
保育園でも、いっぱい
お友だちができてるといいな



はあと
菊地 珀亜人 くん
げんきいっぱい、
すくすくおおきな〜れ☆
(父・健一さん 母・恵さん)
(下横田区)

HEALTH CALENDAR

4・5月の保健活動

- ◆ 4か月・7か月児健診
4月15日(木) 午前9時
5月20日(木) 午前9時
- ◆ 1歳6か月児健診
5月11日(火) 午後1時
- ◆ 3歳児健診
5月11日(火) 午後1時20分
- ◆ 3種混合予防接種
4月6日(火) 午後1時30分
4月30日(金) 午後1時30分
- ◆ BCG予防接種
5月18日(火) 午後1時30分
- ◆ 甲友会
4月21日(水) 午前10時
5月19日(水) 午前10時

▶ お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

◆メタボリックシンドロームに 着目した「特定健康診査」

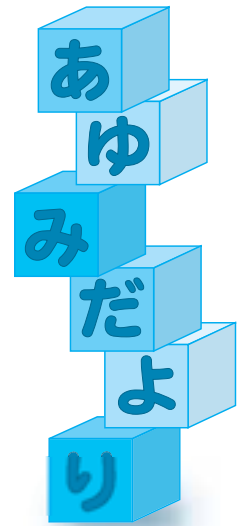
平成20年度から、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査(特定健診)が始まりました。この健診は40歳〜74歳のすべての人が必ず受診することが義務づけられています。町では、国民健康保険加入の40歳〜74歳の人を対象に実施しています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖や高血圧、脂質異常が2つ以上加わった状態です。この状態は生活習慣病への入口で、放っておくと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など、深刻な病気につながる危険があります。

◆生活習慣病は、健康レベルが 悪化するほど改善が困難

生活習慣病は、次のような健康レベルで進行し、レベルが悪化するほど改善は難しくなります。健診を受診し、

特定健診を必ず受診しましょう！ ～年に1度は健康診査～



町総合保健福祉センター
町地域包括支援センター
☎096-235-8711

早い段階から生活習慣の改善、健康づくりに取り組みましょう。

●健康レベルでの生活習慣病の進行

- ・レベル1 不健康な生活習慣
運動不足、栄養の偏り、たばこ、ストレスなど
- ・レベル2 内臓脂肪の蓄積肥満(メタボ予備軍)
高血圧、脂質異常、高血糖など
- ・レベル3 生活習慣病の発症(メタボリックシンドローム)
肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など
- ・レベル4 重症化・合併症の発症
心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症など

◆平成22年度町特定健診についてのお知らせ

- ・期間 6月21日(月)〜29日(火)
- ※6月24日(木)はありません。
- ・対象者 40歳〜74歳の国民健康保険加入者

※社会保険加入者については、保険者発行の受診券が必要となります。
・健診会場 町総合保健福祉センター
・そのほか 普段病院にかかっている人も特定健診を受診する義務があります。併せて、各種がん検診も受診することができます。

ど
・レベル5 生活機能の低下
半身のまひ、日常生活への支障、認知症など
特定健診では、生活習慣病につながるメタボリックシンドロームおよび予備軍に該当する人を見極め、生活習慣の改善を支援する特定保健指導を行っています。