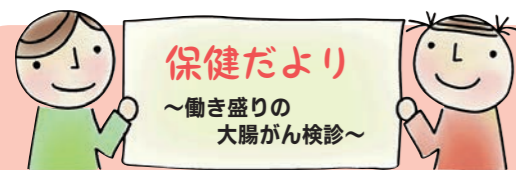


食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活を基本とした住民の健康づくりを進めるため、地域でボランティア活動に取り組む市食生活改善推進員の養成講座を開催します。

- 定員 30人
- 募集対象 市内に在住し、原則として7回を通し受講でき、受講後、市食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる人（男女不問）
- 受付期限 6月23日迄
- 参加費 1,100円（テキスト代）
- 問い合わせ・申込先 水沢保健センター（☎019-4511）または各総合支所健康福祉課

| 回 | 開催月日 | 時間 | 会場 | 内容 |
|---|-----------|-------------|----------------|---|
| 1 | 7月6日(日) | 13:15～16:00 | 江刺生涯学習センター | 講義：食生活改善推進員と地区組織活動について 健康おうしゅう21プランについて 講話：市食生活改善推進員協議会について |
| 2 | 7月20日(日) | 9:30～12:00 | 健康増進プラザ悠悠館(胆沢) | 講義：食品衛生と食環境について 身体活動・運動習慣のある生活 運動実技：運動体験 |
| 3 | 8月8日(日) | 9:15～12:30 | 水沢保健センター | 講義：栄養の基礎知識、バランスガイド 年代別食育と栄養計算 調理実習 |
| | 江刺保健センター | | | |
| 4 | 8月24日(日) | 9:15～12:30 | 江刺保健センター | 講義：食品成分表と献立作成 調理実習 |
| | 8月25日(日) | | 水沢保健センター | |
| 5 | 9月6日(日) | 9:15～12:30 | 江刺保健センター | 講義：子どもから高齢期までの口の健康 高齢期の低栄養予防 調理実習 |
| | 9月7日(日) | | 水沢保健センター | |
| 6 | 9月20日(日) | 9:15～12:30 | 江刺保健センター | 講義：心と体の健康づくり 栄養計算の演習 調理実習 |
| | 9月22日(日) | | 水沢保健センター | |
| 7 | 10月13日(日) | 9:30～11:40 | 奥州市役所202会議室 | 講義：市食育推進計画の概要について 講義：生活習慣病の実態と健康づくりの重要性 |



■大腸がん検診の目的は早期発見！

大腸がんは早期に発見すれば高い確率で完全に治すことができます。しかし、早期のうちには自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行している可能性があります。大腸がん検診は症状が出る前の、治療可能な早期のがんを発見できます。「自分は健康だから」と感じる今が受け時なのです。

■大腸がん検診のメリット

大腸がん検診を受けることで、大腸がんによって死亡する確率を60～80%減らせるという調査結果があります（引用：国立がん研究センター）。

早期にがんを発見できれば、内視鏡による治療が可能で、身体への負担が少なく、治療に要する費用や時間も少なくなります。また、がんではないことが確かめられれば安心感も得られます。

■40歳を過ぎたら毎年大腸がん検診の受検を！

大腸がんにかかる割合は、40歳代から増加し始め、50歳代で加速し、高齢になるほど高くなります。

市では40歳以上の人を対象に、大腸がん検診を行っています。特に40～42歳の人については、本年度は市の検診を無料で受けることができます。検診では便の中の目に見えない血液の有無を調べます。検査方法は、自宅で採便し検診会場に提出するだけで、面倒な食事制限などもなく簡単です。

平成27年度、市では13,765人が検診を受け、26人に大腸がんが見つかりました。そのうち、15人が早期がんでした（引用：地域保健報告27年度実績）。体に不調がない人も「がんが隠れているかもしれない」という意識を持ち、検診を受けるようにしましょう。

■夕方検診が便利です

市では夕方6時まで受けられる検診を実施しています。仕事や家庭の都合で忙しいが夕方なら時間がとりやすいという人は、ぜひ夕方検診をご活用ください。

■問い合わせ＝本庁健康増進課成人保健係(内線831)



大好きなデイサービス施設で家族と一緒に100歳の記念写真

市は、5月に満百歳を迎えた1人に記念品を贈り、長寿を祝いました。
菅原ミツさん(前沢区古城字比良)は陸前高田市に生まれ、27歳で故・龍治さんと結婚。息子3人をもうけ、現在は孫4人、ひ孫3人に恵まれています。建具大工だった夫の手伝いをする傍ら、和裁や農家の手伝いにも励み、家計を支えていました。
「デイサービスが何よりの楽しみ。皆さんありがとう」と家族や施設職員、利用者に感謝するミツさん。次男の敏行さん(69)は「若いころからよく働き、苦労も多かったと思う。これからは健康で長生きして」と長寿を祝いました。

祝百歳おめでとう

市子ども・子育て会議委員を募集します

27年4月から始まった子ども・子育て支援制度を推進するため、子育て中の保護者の立場から意見を述べていただく委員を募集します。

- 内容 年3回程度、日中に開催する2時間程度の会議に出席
- 募集人数 3人
- 資格 市の各種審議会委員などの委嘱を受けていない、就学前児童の子育てをしている20歳以上の市民
- 任期 委嘱の日から31年3月31日まで
- 応募方法 応募先または各区教育委員会支所で配布する応募用紙(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入しメール、郵送または持参
- 応募期限 6月23日(日)必着
- 問い合わせ・応募先 教育委員会事務局学校教育課子ども・子育て支援推進室(江刺総合支所・内線421、☎kodomokosodate@city.oshu.iwate.jp、☎023-1192 ※住所記載不要)

6月の「学校を市民に公開する日」 子どもたちの学校生活を見てみませんか

地域に開かれた学校教育活動を目指し、市民の皆さんに小・中学校の授業や学校生活の様子を公開します。どなたでも見学できますので、ぜひご覧ください。

■問い合わせ＝市教育委員会事務局学校教育課(江刺総合支所・内線431)



| 区 | 学校名 | 実施日 | 参観時間 | 公開内容 | 駐車台数 |
|----|--------|----------|--|--------------------------------|------|
| 水沢 | 水沢中学校 | 6月15日(日) | ① 8:50～12:40 ② 13:40～14:30 ③ 15:25～16:40 | ①②授業、③地区中総体壮行会、部活動 | 150台 |
| | 東水沢中学校 | 6月15日(日) | 8:50～16:30 | 授業(1～4校時)、情報モラル教室(5～6校時) | 200台 |
| | 真城小学校 | 6月25日(日) | ① 8:15～12:10 ② 13:00～13:40 | 授業、家族との交流時間(低学年：2校時、高学年：4校時)など | 140台 |
| 江刺 | 江刺東中学校 | 6月15日(日) | 8:45～15:45 | 授業、地区中総体壮行会(15:00～) | 100台 |
| | 稲瀬小学校 | 6月21日(日) | ① 8:45～12:15 ② 13:45～14:35 | 授業 | 70台 |
| | 梁川小学校 | 6月24日(日) | 8:45～15:10 | 授業 | 60台 |
| 前沢 | 前沢中学校 | 6月14日(日) | ① 8:50～12:40 ② 13:40～15:30 | 授業、地区中総体壮行会(14:40～) | 240台 |
| | 前沢小学校 | 6月29日(日) | ① 8:25～12:00 ② 13:35～14:35 | 授業 | 200台 |

※写真・ビデオ撮影はご遠慮ください
※このほかの小・中学校は9月または11月に公開予定

前沢明峰支援学校「学校へ行こう週間」

保護者や地域の皆さんなどに、日頃の教育活動を公開します。授業予定は、6月13日から前沢明峰支援学校ホームページに掲載。ぜひお越しください。

■日時＝6月20日(日)～23日(水)、午前9時～正午

■場所・問い合わせ＝県立前沢明峰支援学校(☎019-6707)