

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

町の同日検診（6/6～）や白鷹町立病院の人間ドックを受けましょう！

町民の方には同日検診と人間ドックの費用助成を行っています！

■同日検診

昨年、特定健診やがん検診を受けた方には問診票をお送りします。

注）国民健康保険以外の方で特定健診（40～74歳）を受ける方は健康福祉課健康推進係へお申し込みください（☎ 86-0210）

■人間ドック：町立病院へお申し込みください（☎ 85-2155）

がん検診を受けましょう！

同日検診、人間ドックで各がん検診も一緒に受けられます！がん検診を受け、適切に精密検査や治療を受けることによってがんによる死亡を減らすことができます！

種別	対象	内容	頻度
胃がん検診	40歳以上	胃部エックス線検査	年1回
大腸がん検診	40歳以上	2日分便潜血検査	年1回
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査	年1回
前立腺がん検診	40歳以上	血液検査	年1回
乳がん検診	40歳以上	乳房エックス線検査	2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上	視診、子宮頸部の細胞診及び内診	2年に1回

結果が来たら、内容を確認し、生活習慣を見直す機会にしましょう！

専門スタッフ（保健師、管理栄養士、健康運動指導士）が生活習慣を見直すサポートをします。どんな小さなことでもご相談ください。

精密検査が必要な方は、早めに受けましょう！

令和4年度の乳がん・子宮頸がん検診（レディース検診）のお知らせ

期日	受付時間	場所	対象地区
6月2日（木）	午後1時～	南陽検診センター	蚕桑地区
6月14日（火）※			

※この日は会場までの送迎があります。送迎を希望される方は案内日からの変更ができますので、申し込みください。
◎同日検診、乳がん・子宮頸がん検診のご案内は、検診日の約1か月前に郵送します。

心もカラダもリフレッシュしましょう！「運動で自分磨きプログラム」

内容	期日と会場
昼下がりの美姿勢ヨガ	27日（月）午後2時30分～3時30分 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の筋活レッスン	17日（金）午後2時30分～3時30分 鮎貝地区コミュニティセンター
週末の体幹リセット	17日（金）午後7時30分～8時30分 東根地区コミュニティセンター

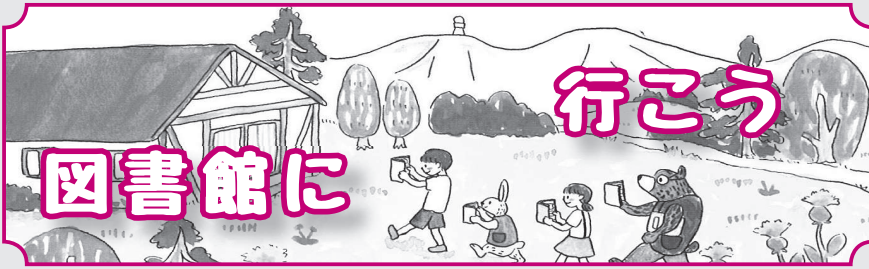
参加費：無料

定員：各回定員20名

※初めて参加する方は事前のお申し込みが必要です。

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210



◎開館時間：午前9時～午後7時

◎休館日：6月9日(木)
23日(木)

◎白鷹町立図書館 ☎ 87-0217

《おすすめ図書》



『ルリユールおじさん』 いせ ひでこ：著（講談社）

内容もさることながら、描かれている水彩画に引き込まれます。とくに女の子の一心に集注しているときにふっと顔を出す無防備な純真さの、その切り取り方が素晴らしいです。脚の仕草が豊かすぎるくらい豊かで、人はこんなにも多彩に、脚で心の有様を表現していたのだと気づかされました。樹木好きな女の子と製本手技職人とのほんの束の間の交流を描いたお話なのですが、そこには深淵な人生が詰まっていて、読後、至高の余韻が訪れます。
(図書館協議会委員 紺野 信吾)

《郷土の出版物》

『雪国の春 第2次第1号 2022春』 銀杏の会：編

《イベント》

あるほなつきの本つくろう！！
—親子でどんなおはなしできるかな？—



〈日時〉6月19日(日)
10:00～11:00
〈場所〉中央公民館
大会議室

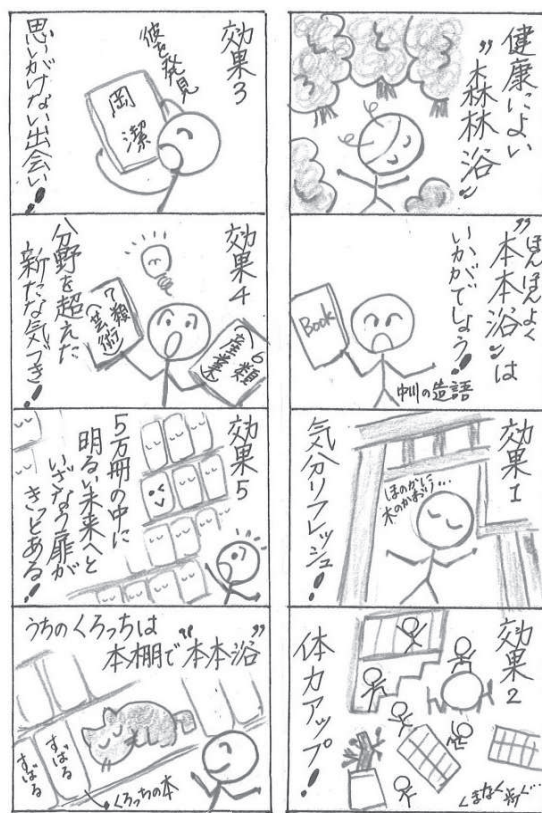
NHK テレビでも紹介された 写真絵本作家あるほなつきさんのワークショップです！

お絵かきしたり、スタンプを押したり、
誰でも簡単に本が作れちゃう！

詳しくは、町立図書館ホームページ、館内のチラシをご覧ください。

「おとなの読書会」を4月17日(日)に開催しました。紹介された本は、入口ブックタワーに展示しています。

参加者12名。2グループに分かれて楽しくトーク♥



図書館で、本本浴しましよ

〈日時〉6月4日(土)

10:00～10:30

〈場所〉中央公民館

ミーティングコーナー

おはなしの会

《新着図書》 (掲載しているのは新着図書の一部です)

主な新着図書	著者	主な新着図書	著者
幸村を討て	今村 翔吾	桑の文化誌	ピーター・コールズ
八月の母	早見 和真	デットスペースDIY	石井 麻紀子
包帯クラブ ルック・アット・ミー！	天童 荒太	病院図書館の青と空(絵本)	令丈 ヒロ子
古本食堂	原田 ひ香	あかちゃんがきた！(絵本)	サトシン
大人の流儀 11	伊集院 静	かみはこんなにぐちゃぐちゃだけど(絵本)	ヨシタケシンスケ