

### 第 36 回白梅まつり 「皆で楽しく！ 白梅まつり」

公民館白梅分館利用サークルの活動成果の発表と地域の皆さんの楽しい交流の場です。ぜひお越しください。



昨年の様子

【日時】 6 月 10 日(土)・11 日(日)午前 10 時～午後 4 時

【場所】 公民館白梅分館

#### ＜10 日(土)・11 日(日)開催内容＞

▼展示のひろば…陶芸、子ども創作・絵画、書道、パッチワーク、トールペイント、俳句、絵手紙、写真、熊川分水研究などの作品展示や紹介

▼屋外…いなりずし、こんにゃくの味噌田楽、とん汁、クッキー、焼きそば、フランクフルトなどの模擬店(売り切れ次第終了)、陶芸作品の展示、絵手紙体験コーナー、復興支援・福島県飯館村の皆さんの手作り作品販売

▼子どものひろば…プラ板工作、ホットケーキづくり、射的ダーツ、楽しく引きコーナーなど

#### ＜10 日(土)開催内容＞

▼健康コーナー…保健センター保健師・栄養士による体内年齢・血管年齢の測定や健康相談

【受付時間】 午前 10 時～11 時 30 分、午後 1 時～2 時 30 分

▼みんなで歌声コーナー…懐かしのメロディーを皆さんと一緒に。

【時間】 午前 10 時 30 分～11 時 30 分

▼お茶席

【時間】 午前 10 時 30 分～(お菓子がなくなり次第終了)

▼学童たんぽぽクラブけん玉パフォーマンス

【時間】 正午～午後 0 時 15 分、午後 1 時 30 分～1 時 45 分

#### ＜11 日(日)開催内容＞

▼映画上映…「飯館村の母ちゃんたちととともに」(95 分)

【時間】 午前 10 時～正午

▼演示のひろば…お囃子、ダンス、新舞踊、コーラス、オカリナ、フォルクローレ、太極拳などの発表

【時間】 正午～午後 4 時

※車でのご来場はご遠慮ください。

【主催】 白梅まつり実行委員会

【問合せ】 公民館白梅分館 ☎ 553・3454

健康コーナー  
▼心の健康には「ぼとぼと」が大切です  
新生活の慌しさ(あわただ)がひと段落(おち)するところですね。

春から新しい環境で頑張っている人の中には、心身のスランプ状態を感じている人もいます。疲れやストレスがたまると、寝つきが悪くなった



り集中力が途切れたりと、さまざまな症状が生じます。無理に頑張り過ぎると、ストレスがさらに増してしまいがちです。

体調の変化を感じたら、まずは頑張り過ぎないように「ぼとぼと」で過ごせると良いですね。

不眠や食欲不振、体重の急激な減少や仕事のミスの増加が重なり始めたら、心身の危険信号である場合も考えられますので、医療機関の受診をおすすめします。

▼「ぼとぼと」で過ごすために、できることはなんですか？

①睡眠時間を確保する

②バランスの良い食事をとり、規則正しい生活をする

③仲間と話し、コミュニケーションの機会を大切に

④完璧主義はやめて、できないことまで背負わない

⑤スケジュールに余裕を持たせる

⑥自分のための時間を持つ

また、もうひとつ大切なことは、周囲の人たちの温かい対応も心強い味方になるということです。

心の健康は、自分と周囲の「気付き」から始まるのかもしれない。季節を問わず、手洗い・

うがいをお忘れずに！  
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

#### 健診のお知らせ

今年も 30 歳と 35 歳の方を対象に若年健康診査を行います！  
働き盛りで子育てに忙しく、なかなか自分の健康に目を向けられない 30 代の方は、「節目健診」としてご利用ください。  
国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳の方、後期高齢者医療制度に加入している方および健康保険に加入できない 40 歳以上の方にも健康診査を実施します。



健康診査を受け、将来の生活習慣病予防につなげるきっかけとしましょう！  
▼若年健康診査  
【実施期間】 8 月 1 日(火)～10 月 31 日(火)  
【実施場所】 市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)

【対象】 市内在住の 30 歳と 35 歳の方で健診を受ける機会がない方(年齢は平成 29 年 4 月 1 日現在の年齢)  
※費用は無料ですが、健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。  
【検査内容】 血液検査、身体測定等  
※35 歳の方は胸部レントゲン検査と大腸がん検診(便潜血検査)を健康診査と同

時に受診できます。  
【申込み方法】 広報ふっさ 6 月 15 日号に掲載予定です。  
▼特定健康診査  
【実施期間】 6 月 1 日(木)～10 月 31 日(火)  
【実施場所】 市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)

国民健康保険以外の健康保険に加入されている方は、特定健康診査については、加入されている健康保険組合にお問い合せください。  
【対象】 市内在住で国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の方  
※費用は無料ですが、健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。  
【検査内容】 血液検査、身体測定等  
【申込み方法】 対象の方には、5 月下旬ごろに受診券を送付します。

後期高齢者医療制度に加入している方を対象とした健康保険に加入できない 40 歳以上の方を対象とする無保険者健康診査は 8 月 1 日(火)～10 月 31 日(火)の実施を予定しています。  
詳細は広報ふっさ 7 月 15 日号に掲載予定です。  
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

### 図書館からのお知らせ

▼子ども向け読書推進イベント  
たくさんのお子様たちにもっと本を好きになってもらえるよう、今年もイベントをはじめます。  
●スタンプを集めよう  
本を借りるときに 1 日 1 回スタンプカードにスタンプを押してもらおう。10 個ためると…。20 個ためると…。お楽しみに！  
【期間】 5 月 23 日(火)～9 月 24 日(日)  
【場所】 各図書館  
【対象】 幼児～小学生

▼中央図書館おはなし会  
【日時】 6 月 7 日(水)・14 日(水)・21 日(水)・28 日(水)各日とも午後 3 時～  
【場所】 中央図書館  
【対象】 幼児～小学生※直接どうぞ

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」  
【日時】 6 月 3 日(土)午後 3 時～

▼わかたけ図書館おはなし会  
【日時】 6 月 15 日(日)午前 11 時～  
【場所】 わかたけ図書館 2 階  
【対象】 幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会  
【日時】 6 月 15 日(日)午前 11 時～  
【場所】 わかたけ図書館 2 階  
【対象】 乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会  
【日時】 6 月 21 日(水)午前 11 時～  
【場所】 武蔵野台児童館 1 階  
【対象】 乳幼児と保護者  
※申込み不要です。直接どうぞ。「武蔵野台図書館乳幼児おはなし会」は武蔵野台児童館との共催です。  
【問合せ】 中央図書館 ☎ 553・3111  
わかたけ図書館 ☎ 552・7421  
わかたけ図書館 ☎ 551・0083  
武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

