

健康長寿のための栄養講座 (要申込・参加無料)

みんなで栄養に関する知識をつけて、住み慣れた地域で健康に長生きしましょう。

日時＝令和2年1月24日(金) 14時～15時30分(受付13時30分～)

場所＝片桐地区公民館 研修室

対象・定員＝おおむね65歳以上の市民、30人(先着順)

内容＝◆フレイル予防のための食事のとり方

◆骨粗鬆症予防の食事

◆誤嚥にナラん！体操

※参加者に粗品のプレゼント。

申込・問合せ＝第二地域包括支援センター (☎55-7011)

宝くじはこんなところに 役立っています

本市では、(一財)自治総合センターの社会貢献広報事業の一環として行われる令和元年度コミュニティ助成事業助成金を活用し、「矢田山町第五自主防災会(代表：勝山 秀子)」が災害時に使用する発電機ほか防災資機材等を整備されました。

平素より避難訓練等を実施し、地域防災力向上に貢献されています。(市民安全課)



国民年金基金の 加入について

国民年金基金は、国民年金法に基づいて運営されている公的な個人年金です。安心してご加入いただけるほか、税法上の優遇措置もあります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

対象＝20歳以上60歳未満の自営業やフリーランスの人など国民年金第1号被保険者、60歳以上65歳未満の人、海外居住の国民年金任意加入者ただし、農業者年金加入の人は除かれます。

詳細・問合せ＝全国国民年金基金 奈良支部 (☎0120-65-4192) (保険年金課)

ふたばこども園 子育て支援事業 親子リトミック参加者募集

聴いたり、歌ったり、体をいっぱい動かしたりして、音楽を楽しみましょう。動きやすい服装で参加してください。(講師：瓜生 祥子さん)

日時＝令和2年1月22日(水) 9時45分～11時

対象＝市内在住の未就園児とその保護者

申込＝インターネット上の申込フォーム

(<https://select-type.com/rsv/?id=q375PV7YJm8>) から

場所・問合せ＝子育て支援センター ふたばこども園(今国府町60-9・☎59-4141)



『乳がん・子宮がん検診受けていますか?』

女性に一番多いがん 乳がん

40～50歳代をピークに発症や死亡が増えています。多くの人はしこり(乳房や脇の下)によって発見されますが、乳頭から血液が出たり湿疹やただれによって見つかることもあります。

昨年度、市のがん検診(マンモグラフィ検査)から精密検査になった人のうち乳がんが9人発見されました。早期がんは、自覚症状がほとんどありません。早期に発見され治療を受ければ治りやすいがんと言われています。

自己検診で見つかるがんは1cmを超えてからのしこりの発見が多いのですがマンモグラフィ(国が推奨)は「しこり」になる前の数ミリ程度の乳がんをとらえることができます。ぜひ、検診を受けてください。

市の乳がん検診：対象は40歳以上。2年に1回。

若い女性がかかりやすいがん 子宮がん

20～30歳代の女性で子宮頸がんの発症や死亡が増えています。がん検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを発見できます。この状態で発見出来れば「円錐切除」という狭い範囲の簡単な手術で治す事ができます。妊娠や出産も可能です。

昨年度、市のがん検診(細胞診)から「前がん病変」(異型細胞)が見つかった人は精密検査になった人のうち4人でした。若いからがんは、大丈夫と安心していませんか。定期的に検診を受けましょう。

市の子宮がん検診：対象は20歳以上。2年に1回

※まずは、受診票の発行を「さんて郡山」(☎58-3333)に申し込んでください。