

# 乳がん・子宮頸がん検診



## ～ 日程のお知らせ ～

今年度の乳がん・子宮頸がん検診は、

下記日程で、午前・午後に分けて行います。場所と時間、対象地区をご確認ください。

### 【対象者】

#### 乳がん

乳がんは、40歳以上の女性で、平成25年度に偶数年齢になる人が対象です。

乳がんは、50～60代の女性に多いがんです。昨年受診していない人は、必ず受けましょう。

#### 子宮頸がん

子宮頸がんは、20歳以上の女性全員が対象です。

子宮頸がんは、20～30代の女性に増えてきています。毎年欠かさず受診しましょう。

【日 程】 自己負担額 ▶乳がん ・50歳未満＝600円 ・50歳以上＝500円  
▶子宮頸がん 400円

日にち	場 所	受付時間	対象地区
8月19日(月)	開発センター	8:30～9:30	後谷、金持、板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土、上本郷、下本郷、野田、榎市、小原、別所
		13:30～14:30	舟場、津地、安原、下榎1・2区、根雨5区
8月30日(金)	開発センター	8:30～9:30	根雨1・2・6区
		13:30～14:30	根雨3・4区、貝原、高尾、三谷1・2区
9月6日(金)	町公民館	8:30～9:30	下黒坂、根妻、近江、畑、小河内、布瀬谷、黒坂1・2・3・4区、久住
		13:30～14:30	黒坂5・6・7区、下菅、中菅、中菅中央、下上菅、中上菅、上上菅、井ノ原、諏訪、漆原、下福長
11月10日(日)	開発センター	13:30～14:30	後日、希望者のとりまとめをします。

〈子宮がん検診を日野病院(電話72-0351)で受けることができます〉

日野病院での検診を希望する場合は、直接予約してください。受診する際は、受診票を忘れずに持参しましょう。

〔受診期間〕12月末まで

〔自己負担額〕・子宮頸部：700円

・子宮体部：1,200円

## 保健師のひと言 がんを防ぐ新12カ条 第4条 バランスのとれた食生活を



がん予防のためには、バランスのとれた食生活が基本です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3食きちんととりましょう。間食については、砂糖や油の多いものを控え、果物や乳製品を中心にしましょう。また、輸入ナッツや加工肉などのとり過ぎは、がんのリスクを上げると言われています。偏りなく、バランスの良い食生活を心がけましょう。

# 陽の光をいっぱいあびて、 のびのび元気できらいとかがやく子に

日野町子育て支援室

## おひさまひろば だより

【申込み・問合せ】

▶ひのっこ保育所(電話 72-0238)

▶教育委員会(電話 72-2107)

### 子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します！

★親子の集いの場です。多くの人と関わり、一緒に遊んだりお話したりして楽しく子育てしましょう。

★安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽にご相談ください。

《開設日》 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

●午前11時30分には昼食の準備をします。午後参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。

●現在、対象者は30人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来てください。60人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。(ボランティアさん随時募集中！)

### 8月のテーマ

## 元気な体 ～夏の遊びを楽しもう～

赤ちゃん誕生のお知らせがあると「おめでとう！そしてありがとう！」の気持ちでいっぱいです。出生があると、毎月の家庭訪問がいつも以上に楽しみで、元気な子どもさんの顔を見て、家の人と育児についての情報提供や悩み相談に乗っています。久しぶりにお父さんと出会うこともあり、元気に仕事をされている様子がかげえ、元気をもらいます。社会構造の大きな変化の中で、「子育て」が孤立した「孤育て」にならないように寄り添い、心の安定と子育て意欲の向上につなげたいと思います。

### 8月の予定

1日(木) 江府町と水遊び交流会(10:00～13:00)

子供の国保育園(江府町)に出かけ、一緒に水遊びをします。水遊び・着替えの準備をしましょう。

2日(金) ワンポイント育児講座(11:00～11:30)

町保健師から「夏の病気や予防接種」について話を聞き、育児の情報交換をします。

8日(木) おでかけおひさまひろば(町公民館)

お昼は夏野菜のホイル焼き、にゅう麺を作って食べます。準備のため、8月6日(火)までに申込んでください。(食材費親子で300円)水遊び・着替えの準備しましょう。

14日(水)～16日(金) お盆でお休みします。

地区の盆行事に参加し、地域交流を深めましょう。

21日(水) 図書館からのおはなし会(10:30～11:00)

絵本の読み聞かせ、手遊びやお話、わらべうたなど、真夏を感じる内容が盛りだくさんです。

22日(木) 誕生会(10:00～11:00)

誕生者の紹介、お母さんの思い、皆さんからお祝いの言葉をお願いします。楽しみな出し物もあります。

23日(金) レッツダンス(10:00～11:00)

保育所の友だちと一緒に遊戯室でダンスをします。親子で体を動かし、心地よい汗を流しましょう。

### 6月14日 クラルテ人形劇「おひさま劇場」

プロの演じる人形劇を肌で感じた子どもたちでした。



人形劇楽しかったよ

### 6月27日 親子でストレッチ体操

子どもとスキンシップしながらのリラクゼーションは最高！



お腹に子どもを乗せてふれあう



お母さんの背中を押してあげる