

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止となる場合もあります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

とき	内容
9月28日(火)	ボランティア活動について
10月7日(木)	食事バランスについて
10月12日(火)	自宅の汁物の塩分を測ってみよう
10月20日(水)	調理実習
10月26日(火)	かむことの大切さと生活習慣について、ブラッシング指導
11月4日(木)	運動実技
11月9日(火)	生活習慣病を予防するための基礎知識

**食のボランティア養成講座**  
食生活のリフレッシュスクール

食の基礎知識を学び「食育」の活動を一緒にしてみませんか。修了者はボランティア団体（松原市食生活改善推進協議会）に入会することができます。

**【時】**【内】左表参照（全7回）。午後1時30分～3時30分 **【所】**市立保健センター **【対】**健康づくりや食を中心としたボランティア活動に関心のある人、または自分や家族の健康づくりに興味がある松原市に住民票のある人 **【定】**先着10人 **【申】**【問】地域保健課

直通電話の記載のない部署・閉庁時は市役所代表へ  
市役所代表 ☎334-1550

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

とき	ところ
8月5日(休)	弁天苑
8月19日(休)	松寿苑
8月26日(休)	松南苑
9月1日(休)	つるかめ苑
9月7日(火)	新町福寿苑
9月16日(水)	恵寿苑
9月28日(火)	天美荘
9月30日(休)	高見苑

**【時】**【所】左表参照、午後1時30分～2時30分 **【対】**60歳以上の市民 **【備】**マスクを着用してお越しください。  
**【問】**地域保健課

看護師による健康相談



**がんドックのご案内** **無料**

早期のがんは自覚症状のない場合が多いため、検診を毎年受けることが非常に大切だといわれています。ご自身の健康管理のためにぜひ受診しましょう。

**【時】**10月26日(火)・11月9日(火)※いずれも午前中。上記日程以外でも実施しています。

**【所】**市立保健センター

**【内】**胃がん（バリウム造影）、大腸がん、結核・肺がん検診

**【対】**受診時満30歳以上の市民（※30歳～39歳は胃がん検診のみ受診可。40歳以上の人は胃がん検診は必須とし、その他、大腸がん、肺がん結核検診も同時に受診できます）。

**【備】**申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に達する場合は申し込みできます。

**【申】**【問】地域保健課※定員になり次第締め切ります。

**今日からはじめる運動教室**  
～肩、背中のかりの改善を目指すゆるヨガ～

心と身体がリフレッシュするゆるヨガを楽しく学びませんか。自分に合った運動習慣をみつけましょう。

**【時】**9月6日(月)午後1時～3時（受付午後0時50分～）

**【所】**市立保健センター 3階コミュニティルーム

**【内】**ゆるヨガ（講話・実技）

**【講】**重田直美さん（メディカルヨガインストラクター）

**【対】**【定】64歳までの市民 先着10人※安全のため、妊娠中の人の参加不可。

**【持ち物】**長めのタオル（マフラータオルなど。なければ薄手のタオル）、お茶または水、あればヨガマット

**【服装】**ベルトのない動きやすい服装（ジーンズ・スカート不可）

**【申】**【問】地域保健課



**GIGAスクール構想とは**

GIGAスクール構想のGIGAとは、Global and Innovation Gateway for Allを表し、「全ての授業で1人1台のデジタル端末」と「高速大容量の通信ネットワーク」を一体的に整備。デジタル教科書などデジタルコンテンツをフルに活用し、学習ログをもとに多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、個別最適化された学びを実現すること、とされています。これに伴って日本眼科医会では以下のような注意を呼び掛けています。

- ① 姿勢・画面との距離に関する指導：デジタル教科書の画面は眼から30cm以上離して見ること。
- ② 画面への映り込みの防止：蛍光灯などの光源の映り込みをデジタル教科書の角度の調整で防止すること。
- ③ 長時間の画面注視への注意：30分に1回は、20秒以上、画面から眼を離し、遠方を見ることなどで眼を休めるように指導する。
- ④ 画面の明るさ調整：教室の明るさに合わせて、デジタル教科書の設定画面から調整する。
- ⑤ 色のバリアフリー：日本人男性の20人に1人（約5%）、日本人女性の500人に1人（約0.2%）に色覚異常があることを教職員は知っておかなければならない。
- ⑥ 就寝前1時間以内のデジタル端末使用を控える配慮
- ⑦ 特別な支援を必要とするなどの多様な子どもたちのために配慮を要するなど

岡田眼科  
（上田3丁目）  
院長 岡田安司

**骨粗しょう症検診**  
5年に1度受診できる節目検診です。今年度の対象の人は、ぜひこの機会を利用して、ご自身の骨の健康度を測ってみませんか。  
**【時】**9月14日(火)・11月15日(月) **【所】**市立保健センター **【内】**問診・腕のレントゲンによる骨密度測定 **【対】**受診時満40・45・50・55・60・65・70歳の女性（該当年齢中に1回のみ） **【備】**申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に対象年齢に達する場合は申し込みできます。

**献血にご協力を**

**【時】**【所】8月8日(日)  
市立保健センター前  
午前10時～正午  
午後1時～4時

※400mL献血のみ

**【問】**松原市社会福祉協議会  
☎333-0294

年齢に達する日程で申し込みできます。定員になり次第締め切ります。  
**【問】**地域保健課

**藤井寺保健所からのお知らせ**

**【無料】** HIV・梅毒即日検査（梅毒検査のみは不可）、精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談、医療機関に関する相談

**【有料】**水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査

**【備】**日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

**【問】**☎072-955-4181（代表）※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1-8-36



**ふれあい親子フッキング教室**  
親子で楽しくヘルシーメニューを作ってみませんか。  
**【時】**8月20日(金)午前10時30分～午後1時 **【所】**市立保健センター **【対】**小学生とその保護者（2人1組） **【定】**先着6組 **【¥】**親子2人1組で800円 ※保険料含む **【持ち物】**エプロン・バンダナ・マスク・筆記用具 **【申】**【問】8月12日(木)・13日(金)に電話☎336-6864、☎090-3872-6691で松原市食生活改善推進協議会事務局へ。

**ヘルスマイト**  
（松原市食生活改善推進員）  
がおすすめ!

**今月のレシピ**  
ごはんを美味しく食べよう

**【問】**地域保健課

**鮭とカラフル野菜の甘酢照り焼き**

**【食事バランスガイド】**  
副菜1SV 主菜2SV

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

**【材料】**（4人分）生鮭（1切70g）4切、片栗粉大さじ2、ピーマン4個、パプリカ（赤・黄）各2/3個、玉ねぎ1/2個、サラダ油大さじ2、A（しょうゆ・みりん・酢・砂糖各大さじ1）  
**【作り方】**①野菜は一口大に切る。鮭は3～4等分にし、片栗粉をまぶす。②フライパンに油を弱火で熱し、鮭を入れ両面に焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。③中火にし、野菜を入れて炒める。玉ねぎが透き通れば②とAを入れ炒め合わせる。

野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！  
毎月市Facebookでも配信中！