



## お知らせ

胃がん・肺がん検診を受けましょう

健康のために1年に一度、がん検診を受けましょう。

市では、40歳以上の人を対象に胃がんと肺がんの検診をセットで実施しています。

### ◇日程・場所

- ・10月1日(火) 保健センター
- ・10月8日(火) 天理団地中央集会所
- ・10月16日(水) 嘉幡コミュニティセンター

### ◇費用

胃検診は900円、胸部検診は2000円、かくたん検査(希望者のみ)は450円(70歳以上の人・生活保護受給者は無料)

☆受診を希望する人は、必ず健康推進課へ申込みください。事前申込みのない人は受診できません。

◆申込み・問い合わせ 健康推進課(☎内線777)へ

看護師・管理栄養士などの健康チェックを受けませんか

市立病院では、毎年無料で健康チェックを行っています。

管理栄養士、食生活改善アドバイザーや心身健康アドバイザーが相談にあたります。今年度は、脚力測定も行いますので、多数ご参加ください。

◇日時 10月26日(土) 9時30分～14時

◇場所 市立病院 2階健康管理センター

◇内容 身長・体重・腹囲・血圧測定、骨密度測定、脚力測定、血管年齢測定(脈波)、マルチ周波数体組成計による体脂肪測定、一酸化炭素濃度測定、健康相談、栄養相談

◇申込み 不要

◆問い合わせ 市立病院(☎63-1821/日・月曜日、祝日は除く)へ



## 催し

### 親子で楽しむ音楽会

休日のひととき、生の音楽を親子で楽しみませんか。

◇日時 12月1日(日) 10時～11時30分

◇場所 文化センター 3階文化ホール

◇内容 アーリア、天理シテイーオーケストラによる演奏

◇対象 就学前の子どもとその保護者(保護者同伴)

◇定員 親子で先着200人

◇入場料 無料

◆申込み・問い合わせ 11月29日(金)までに電話で児童福祉課(☎内線238)へ

☆市ホームページ「e古都なら」電子申込みは11月26日(火)までです。

### 出前保育くみんで遊ぼう

お母さん、お父さん、みんなで一緒に遊びませんか?

◇日時 11月14日(木) 10時～11時15分

☆当日参加もできます。

◇場所 JAならけん二階堂支店

◇内容 手遊びやふれあい遊び・パネルシアターなど

☆下靴を入れる袋をお持ちください。

☆市ホームページ「e古都なら」電子申請可(要登録)

◆申込み・問い合わせ 児童福祉課(☎内線238)へ

### 親子の絆づくりプログラムに参加しませんか

0歳時期は「親子の絆づくり」にとっても大切な時期です。将来、子どもが自立した生活を送れることを目的に、同

じ0歳の赤ちゃんを持つ母親仲間と一緒に子育てプログラムを学びませんか。

◇日時 11月11日から12月2日までの毎週月曜日(全4回) いずれも10時～12時

◇場所 すこやかホール

◇内容 DVDやテキストを利用してしながら、0歳時期に知っておきたい子育て知識を学びます。

◇対象 平成25年6月1日～平成25年9月11日生まれまでの第1子とお母さん

◇定員 先着15組(4回すべて参加できる人)

◇参加費 840円(テキスト代)

◆申込み・問い合わせ 11月1日(金)までに電話で児童福祉課(☎内線239)へ

### チャレンジスポーツデー

◇日時 10月14日(月) 9時30分～

◇場所 市立総合体育館、市民運動場、市立庭球場

◇対象 市内在住・在学・在勤の人

◇種目・時間  
バドミントン、卓球、銃剣道：9時30分～12時30分  
バレーボール、ビーチボ

ル、レクリエーション：13時～16時  
ソフトボール、ゲートボール：9時30分～12時  
テニス：9時30分～12時  
ソフトテニス：9時30分～16時

◇持ち物 体育館シューズ、運動できる服装で

◇参加費 無料

◇申込み 不要

◆問い合わせ 長柄運動公園内 市民体育課(☎67-1291/水曜日は休館)へ

### ビーチボールバレー大会

◇日時 11月4日(月) 9時～

◇場所 市立総合体育館

◇対象 市内在住・在学・在勤の人

◇種別 1チーム6人以内

- ①女子15歳以上の部
- ②女子41歳以上の部
- ③男子15歳以上の部
- ④混合フリーの部

☆要項、申込み用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

◆申込み・問い合わせ 10月1日(火)から15日(火)

の17時までに直接、長柄運動公園内 市民体育課(☎67-1291/水曜日は休館)へ