

◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳
要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：0829-72-0336 FAX：0829-72-0466

いきいき 100歳体操 ～ 7月のご案内～



日時 7月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
31日(金) 9:30～10:30

場所 津田市民センター

対象 65歳以上の介護予防に興味のある人

参加費 無料

(自由参加なので興味のある人はご参加ください)

内容 介護予防のための運動(おもりを使った体操)

持参物 飲み物(水分補給用)・タオル

※動きやすい服装でお越しください

問合せ 津田市民センター ☎72-0336

津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングをしませんか？

日時 7月22日(水)

9:00～12:00

場所 津田市民センター

対象 興味のある人

参加費 無料

持参物 お茶・タオル・動きやすい服装

主催 津田長寿会

問合せ 津田市民センター ☎72-0336



素人所長の 農業日誌 Vol.1

酸っぱい土を、甘い土に？



所長 川本憲明

「さあ、野菜を植えるぞ！」と意気込んで土をいじり始めた私ですが、ベテラン農家さんに開口一番こう言われました。

「所長、まずは土の『健康診断』からだよ。日本の土は、放っておくと『酸っぱく』なっちゃうんだから」

土が酸っぱい？レモンでもあるまいし…と驚きましたが、実はこれが野菜作りで最初につまずくポイントでした。

1. なぜ「石灰」が必要なの？

日本の雨は少し酸性(酸性雨)です。雨がたくさん降ることで、土の中のアルカリ分が流され、土壌が少しずつ「酸性」に傾いてしまいます。

ところが、ほとんどの野菜は「弱酸性から中性」の土が大好き。人間でいうところの「過ごしやすい適温」のようなものです。酸性が強すぎると、野菜は根っこから栄養をうまく吸えなくなってしまうんですね。

そこで登場するのが、白い魔法の粉「石灰」です！

つづく…

佐伯支所からのお知らせ

「大切な命を守る健診を受けましょう」

1年に1度の健診とがん検診の受診が、「大切な命」、そして「大切な人」を守ることにつながります。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。

健診を毎年受診することで小さな変化も見逃さず病気の予防が期待できます。

がんは、日本人の2人に1人が生涯のうちに罹患すると言われており、誰でもがんになる可能性があります。がんは、初期段階では症状がないことが特徴です。

がん検診を定期的に受診することで、早期発見・早期治療をすることができます。がんは初期段階で発見し、早期に治療すれば、ほぼ完治すると言われています

特定健診、後期高齢者健診とがん検診の申し込みが始まります！！

また、21～39歳の国民健康保険加入者の方も特定健診が受診出来ます。昨年度から始まった「U-39健診」です。この機会に受診されることを、是非お勧めします。

各ご家庭に「健診のご案内」が届いています。ご覧ください。

佐伯地域では各市民センターで7月と8月に集団健診を実施します。

日程は「健診のご案内」の3ページでご確認ください。

併せて、医療機関個別健診(4ページ)、国保人間ドック(5ページ)もあります。ご確認ください。

★予約方法は

・インターネット予約：「健診のご案内」2ページに説明あり

・電話予約：健診コールセンター ☎0829-31-2026

まめで元気な体操教室【要申込】

日時	場所	内容
7月2日(木) 13:30～15:00	津田市民センター	対象：医師から運動の制限を受けていない人 内容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
7月16日(木) 13:30～15:00		
8月6日(木) 13:30～15:00		

申込み：2日前までにウェルウェル ☎082-277-7702

※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。

送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

問合せ：佐伯支所市民生活・福祉係 ☎72-1124



佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

●回収場所…佐伯クリーンセンター跡地(浅原甲524番地)

●日時…7月11日(土) 9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所市民生活・福祉係 ☎72-1114

