

# ひらたから

第7回ひらた健康教室  
10年後の自分へ、元気な足腰の第一歩！

No.112  
2024. 10

## 日頃の感謝を込めて敬老会開催

9月7日(土)、平田地区敬老会が平田コミュニティセンターで開催されました。今年の対象者は551名(75歳以上)。そのうち80名の方が参加されました。はじめに

地区社協会長や来賓の皆さんからお祝いの言葉があり、そのあとハーモニカ演奏やどじょうすくいのアトラクションを楽しんでいただきました。



### 『くらしの支え合いサポーター講座』のご案内

お互いさまに助け合い、「助けて」と言い合える地域づくりについて、できることを一緒に考えましょう！

❖内 容 (全4回講座/4回とも19:00~21:00)

① 11月14日(木)

コミュニケーションについて～お助け上手を目指して～

② 11月19日(火)

高齢者・障がい者の暮らしを見つめる2人のつぶやき

③ 11月26日(火)

助けてと言い合える地域づくりを目指して

④ 12月3日(火).....

くらしの場での“気づき”と“私にできること”

❖会 場 市辺コミュニティセンター

(住所:東近江市市辺町 2391 番地)

❖募集人数 40名(東近江市内在住の方)

❖参加申込 下記へ電話または参加申込フォーム  
(二次元コード)で申し込みください。



《申込・問合せ》

東近江市社協 地域福祉課 TEL:0748-20-0555

### はじめての雪野山・瓶割山トレイルラン教室 参加者募集

トレイルランをはじめるにあたっての「走り方」の基礎が学べます。

休憩を入れながらみんなで走りますので、はじめてでも大丈夫！

ラン仲間を増やしませんか？

開催日 令和6年11月9日(土)

9:30~15:30

定員 20人程度

参加費 5,000円

主催 トレイルランナーズ大阪

協力 平田地区まちづくり協議会

申込み メールアドレス

(info@trailrunrun.com)

よりお申し込みください。

問合せ 平田コミュニティセンター

(TEL22-1950)まで

# 2人に1人はがんになる時代です！ 早期発見で90%以上の方が治ります！ がん検診を受診しましょう！



- がん検診は5種類あります。
  - ・肺がん検診は、集団検診のみの実施です。
  - ・集団検診の胃がん検診は胃部X線検査（バリウム）、指定医療機関検診は胃内視鏡検診（胃カメラ）です。
  - ・胃がん、子宮頸がん、乳がんは2年に1回の検診です。
- 受診方法は2通りあります。

【検診案内】



## 指定医療 機関検診

- ・直接医療機関で予約してください。
- ・ただし、胃内視鏡希望の人は保健センターから必要書類を送付します。東近江市保健センターに連絡してください。

## 集団検診

- ・東近江市保健センターに電話またはインターネットで予約してください。集団検診は12月まで実施しています。
- ・血液検査等の健康診査を同日に受診することができますので、ご相談ください。

【集団検診予約】



詳細については健康ガイドブックまたはQRコードをご覧ください。

■：午前9時～11時 ▼：午後1時～午後2時30分

月	日	曜日	会場	健康診査	肺がん	大腸がん	胃がん	子宮頸がん	乳がん
10	16	水	蒲生コミュニティセンター	■	■	■		■	■
	17	木		■	■	■	■	■	■
11	1	金	東近江市保健センター	■	■	■	■		
	17	日		■	■	■		■	■
	18	月		■	■	■	■	■	■
				▼	▼	▼		▼	▼
	19	火		■	■	■	■	■	
12	1	日	東近江市保健センター	■	■	■		■	■
	3	火		■	■	■	■	■	■

## おしらせ

東近江市では、SMS(ショートメッセージサービス)を利用した健康診査・がん検診(一部)の受診勧奨を実施します。

\*メッセージ内の本文のURLのクリックが不安な人は、直接保健センターに連絡ください。

集団検診のご予約・お問合せ先  
東近江市保健センター

☎0748-23-5050

# お知らせ

お問い合わせは平田コミュニティセンター (☎0748-22-1950) まで

## 地域子育て支援拠点 つどいの広場

### ☆親子ヨガ☆

日時 10月8日(火) 10:30~11:30 12組(予約制) 大ホール  
親子で楽しく体を動かしましょう!!

### 「すずかけっこ」

### ☆移動図書館☆

日時 10月24日(木)11:30~12:10  
コミュニティセンターに移動図書館がきます。(一般の方も是非ご利用ください)  
司書さんの絵本の読み聞かせや本の貸し出しがあります。

### ☆子育て相談日☆

日時 10月25日(金) 10:00~11:30  
10時からトイレトレーニングいっしょにしませんか?  
オムツがまだ取れてないお子さんのきっかけづくりにしませんか?  
子育て相談員(コンシェルジュ)が相談にのってくださいます。  
事前予約も可能です。お気軽にお越しください。

### ☆みぞっちといっしょ☆

日時 10月28日(月) 10:30~ 8組(予約制)  
絵本・パネルシアター等、みぞえさんと一緒に親子で楽しみましょう!!

※詳しくは、つどいの広場すずかけっこまで、お問い合わせください。  
※予約制のイベントは定員になり次第締め切ります。  
※イベント日の午前中は、ご予約いただいた方のみご利用できます。



### ◇編集後記◇

9月に入っても残暑厳しい日が続いています。この先1か月も日本列島は暖気に覆われやすくなり、気温が平年より高くなると予想されています。体温以上の気温になることもあり、このまま地球温暖化が進めば私たちの生活はこの先どうなるのでしょうか。この7月の末にいつものスーパーでお米を買おうとしたら、米袋が棚から無くなっていました。どうして?と不思議な感じがしました。JAに話を伺うと、新米がとれる前に主食用米が品薄になったとのこと。これも夏の高温

による米の品質低下が影響しているようです。

10月、平田地区では「スポーツフェスひらた」や「平田地区文化祭×あゆみふれあいフェスタ」など楽しいイベントが開催されます。気温も下がり過ごしやすくなるといいですね。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしています。

(森里)