子宮・乳がん検診は2年に一度受けましょう

女性の子宮頸がん・乳がん検診は異常がなければ2年に一度受けることが望ましいと言われています。定期的に検診を受け、早期にがんを発見し、早期に治療をすることが重要です。

前回の検診から2年経った方や、しばらく受けていない方、一度も受けたことのない方にお勧めします。

はつらつレディ検診バスツアー

■対象者／倶知安町民のみ

○子宮頸がん

平成2、4、6、8年と昭和奇数年生まれの方

○乳がん

昭和51年以前の昭和奇数年生まれの方

※子宮・乳がん検診以外の各検診についても、該当すれば合わせて受けることができます。詳しくはお問い合わせください

■日時／10月7日（金）

保健福祉会館発着の無料送迎バス

7時15分頃出発・16時頃帰着予定

現地集合・解散も可能です

■検診場所／北海道対がん協会札幌がん検診センター（札幌市東区北26条東14丁目1―15）

今年からHPV検査も始まりました（札幌がん検診センター）

子宮頸がんの原因は主にHPV（ヒト・パピローマ・ウイルス）感染です。HPVはごくありふれたウイルスで、多くの女性が一生に一度は感染すると言われています。感染しても必ずしもがんになるわけではありませんが、HPV検査を受ければ将来がんを発症するリスクを予想できます。特に、今後妊娠・出産を控えた方は一度受けられることをお勧めします。

また、子宮頸がん検診の残りの細胞を使うため、身体に新たな負担はありません。（別途費用が掛かります）

■倶知安厚生病院・北海道対がん協会札幌がん検診センターでの個別検診バスツアーの日程では都合の悪い方や昭和偶数年・平成奇数年生まれの方は、個別検診で受けることができます

問町福祉医療課保健指導係 ☎22―1144

フレイル（虚弱）を防ぎましょう

後期高齢者が要介護状態となる原因は、「認知症」「転倒」に次いで、「高齢による衰弱」が挙げられます。年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と言います。フレイルは、健康と病気の中間のような段階で、放置しておくと要介護状態につながる恐れがあります。フレイルかどうかは、簡単にチェックができます。

□**体重が減少する**
1年間で2～3㌔減る

□**疲れやすくなった**
何をするのも面倒と感じることが週の半分以上ある

□**筋力の低下**
重い物が持てない、ペットボトルのキャップが開けられない

□**歩くのが遅くなった**
横断歩道を青信号の間に渡ることが難しくなった

□**活動性の低下**
趣味のサークルや地域の集まりに出かけなくなった

この中で、3つ以上当てはまるとフレイルの疑いがあります。体力や筋力が低下し、外出や買い物が面倒になり、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが悪くなり、さらに体力の低下を招く、という悪循環でフレイルは進行します。

フレイルを予防するには、運動と食事と社会参加により、心身の活力を維持していくことが大切になります。

【運動】

一日の目安として5千歩（40分～45分、約3㌔）のウォーキングが望ましいとされます。歩くのが難しい場合は、立ったまま（または座ったまま）足踏みをしたり、日常生活の中でできるだけ体を動かすよう意識しましょう。

【食事】

高齢者の食事はタンパク質が不足しがちです。タンパク質は筋肉の元になるので、筋力を落とさないためにも、肉や魚、卵、大豆や乳製品といった食品を毎食摂るよう心掛けましょう。

【社会参加】

社会との関わりが薄れると、意欲の低下につながるため、地域の集まりや趣味活動に参加をするなど、外出や人と接する機会を作りましょう。

問町福祉医療課地域包括支援センター☎23―0100

イングリッシュデイキャンプ「ことばでつながる」まちづくり

8月10日（水）、倶知安農業高校に小学生9名、中学生7名、高校生9名が集まり、町教育委員会主催のイングリッシュサマーデイキャンプが開催されました。農業高校の3年生30名もスタッフとして参加し、幅広い年代の子どもたちが英語を使って交流を深めました。

異年齢で構成されたグループに分かれ、英語での自己紹介をした後、農場ウォークラリーでは、農業高校敷地内で育てられている農作物や、牛、豚、羊などの家畜に関するクイズに挑戦し、英語表現を学ぶことと同時に、町の主産業である「農業」に対する理解も深めていました。

昼食では、グループごとにカレー作りに挑戦した後、最後に行った英語でのプレゼンテーションでは、準備から発表までをグループに分かれて進め、農場ウォークラリーの中で感じたことや、学んことなどを、グループごとに、可愛らしいカラフルなイラストを使って表現するなどし、それぞれが工夫を凝らした発表を行いました。

スタッフとして、この事業をサポートした中学・高校の先生と参加した子どもたちの間では、準備の際にも基本的に英語で指示を受けるなどし、最初は小さな声しか出せなかった子どもたちも、徐々に大きな声で自信を持って英語を話すことができるようになっていました。

この事業は、町の地方創生事業の一環として、町教育委員会が実施する住民の英語力向上を目的とした事業のひとつで、幅広い世代の児童生徒との交流や、英語でのプレゼンテーションなどの活動を通じて、英会話への関心を高め、生きた英語力を身につけることでのコミュニケーション能力の向上などを目的としたものです。子どもたちは英語を使った表現に頭を悩ませる場面もありましたが、普段はなかなか体験することのできない環境で、リラックスした雰囲気の中、少しずつ英語でのコミュニケーションを楽しみ始めていました。このイングリッシュデイキャンプ事業は、今年度中にあと2回開催する予定です。

子育て支援センターだより

★10月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）　10月 5日（水）
きらきら広場（1歳）　10月12日（水）
のびのび広場（2・3歳）　10月19日（水）

☆どの広場も10時からハロウィンの制作をします
■申込／9月5日（月）9時30分～

★第6回子育て講座（ヨガ）※託児をします

■日時／9月28日（水）10時～11時30分
■場所／保健福祉会館
■持ち物／飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル）
■申込／9月5日（月）9時30分～
■その他／動きやすい服装で参加してください

★第7回子育て講座（読み聞かせ）

■日時／10月20日（木）10時～11時30分
■場所／絵本館2階
■講師／読み聞かせの会「ぐりとぐら」
■内容／絵本やパネルシアターを親子で楽しんだ後、講師の方が絵本についてのお話しをします。
■申込／9月20日（火）9時30分～

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419
開館時間 9時30分～17時（4月～10月）
（正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）
休館日　日曜日、祝日、年末年始

日光市・倶知安町青少年交流会

栃木県日光市は年間1千万人を超える観光客が訪れる日本を代表する歴史的、伝統的観光地です。倶知安町と日光市は共同で観光客の誘客を行い、相互の経済活性化を図るため、平成22年8月23日に観光パートナー都市協定を締結しました。以降毎年日光市青少年体験研修団が来町しています。

8月3日（水）、日光市から研修団員33名が来町した際は、グループごとに名刺交換をした後、風土館を見学をし、全員でパークゴルフを楽しみました。

△日光市研修団と倶知安町の小学生がハイタッチしながら別れる様子

交流会の初めには、表情の硬い子が多く見られましたが、さまざまな交流を通じて徐々に打ち解けた様子で、最後には笑顔で日光市研修団を見送りました。