



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安でくすくす育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 - 8001

受けましょう「がん検診」 早期の発見で早めの治療を

日本では、年間約100万人の方が新たにがんと診断されています。毎日、新型コロナウイルス感染症の感染者数が発表されている中、がんに罹患している方は約2700人／日ということです。がん研究が進み、その多くは治療が期待できるようになっていますが、進行した状態では、治療が難しい場合も少なくありません。カギは「早期発見」です。コロナ禍においても、その重要性は変わりません。

検診実施機関ではいわゆる「3密」を可能な限り回避した受診環境の確保に努めています。また、町民健診として下表のとおり料金補助も受けられますので、受診を検討しましょう。

婦人科検診は次の2通りの受診から選んでください。

集団検診（バスツアー検診）

婦人科の検診は2年に1度の受診が推奨されています。この機会をぜひご活用ください。

■対象者／20歳以上の女性
■日程／9月30日(水)、令和3年

検診の種類	受診対象（町民のみ）	料 金
胃がん検診（バリウム）	40歳以上の方（S56.3.31以前生）	1,000円
肺がん検診 大腸がん検診	今年満30歳以上の方	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で昨年受診していない方（H12.12.31以前生）	1,000円
子宮超音波検査	上記子宮がん検診を受ける方で希望者	1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性で昨年受診していない方（S55.12.31以前生）	2,000円

*自己負担金：俱知安町国民健康保険加入者・生活保護世帯は無料。無料クーポン券該当者は該当検診が無料。その他の健康保険（後期高齢者医療保険含む）の方は表のとおりです

2月24日(水)
■場所／北海道対がん協会札幌がん検診センター（集合・解散は保健福祉会館）
■内容／婦人科検診の他、各がん検診や特定健診も同日に受診可
▼申込・お問合せ／福祉医療課保健指導係 ☎ 22 - 1144

お口には「食べる」「話す」「歌う」など、豊かで楽しい生活を送るための大切な役割がありますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、不要不急の外出を控えなければならず、友人と楽しく会話をしながらの食事やカラオケなどに行くとこの機会が減っている方もいるかもしれません。

特に、高齢になってお口の機能が衰えると、全身の健康にも影響が及んでしまうことが考えられるため、今回は自宅で取り組めるお口の体操を紹介するので、各5回試してみてください。

- ①思い切りあつかんべーと舌を出す
- ②舌を左右の口角に交互に付ける
- ③舌を上唇と下唇に交互に付ける
- ④唇の周りをべろりと1周なめる
- ⑤唇をタコのように尖らせ「うー」と、横に引いて「いー」と交互に言う
- ⑥口の前に手のひらを広げ、そこに向かって息を思いつきり吹く
- ⑦「パタカフ」とできるだけ速く、テンポよく繰り返す言う
- ⑧頬を膨らませたり、へこませたりを交互にする

自宅でできるお口の体操で 元気に過ごしましょう

話す機会が減り、お口の乾燥が気になる方は、耳の横の頬をくると円状にマッサージをしてみてください。耳下腺という部分が刺激され、唾液の分泌が促されます。また、歌と体操の組み合わせはお口の筋肉や認知機能の維持にもつながります。

- ①好きな童謡の歌詞を全て「パタカラ」に言い換えて歌う
キラキラ星が歌いやすくしてお勧め
- ②歌いながらじゃんけんをする
同時に2つの運動を行うことで脳が活性化

桃太郎の歌詞に合わせ
「桃太郎さん 桃太郎さん
お腰につけたきびだんご
一つ私に下さいな」
線を引いたところで右手と左手でじゃんけんをします。最初は右手が勝つように、それができたら左手が勝つように取り組んでみましょう。これらを日々の生活に取り入れて、コロナに負けずに元気に過ごしましょう。

☎福祉医療課地域包括支援センター ☎ 23 - 0100

子育て支援センターだより

お休みしていた広場と子育て講座を再開します。普段の支援センターとは違う形でのお母さん方との交流を楽しめると思いますので、皆さんの参加をお待ちしています。※要予約、電話申込可

10月の広場のお知らせ
あいあい広場（0歳） 10月 8日(木)
きらきら広場（1歳） 10月15日(木)
のびのび広場（2・3歳） 10月22日(木)

各広場ともハロウィンの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います。
■申込／9月7日(月)9時30分～※各広場とも定員は8組

子育て講座（ベビーマッサージ講座）2カ月～6カ月児 ※参加費500円
柔らかいママの手で赤ちゃんに触れながら、親子のスキンシップを楽しみませんか？支援センターの利用が「はじめてまして」の方も参加出来ます。

■日時／9月29日(火)10時～11時 ■場所／子育て支援センター
■講師／竹村由紀氏 ■持ち物／バスタオル・タオル・着替え・飲み物
※動きやすく汚れても良い服装で参加してください
■申込／9月7日(月)9時30分～※定員は10組
※通常の利用については子育て支援センターにお問い合わせください

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55 - 8355 FAX 55 - 8377
開所時間 9時30分～12時、13時～17時 休 所 日 日曜日、祝日

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています