

健康都市かさま ⑨「がん検診無料クーポン券」をご活用ください

笠間市では、がん検診を多くの方に受診していただき、早期発見と正しい健康意識を持っていただくため、特定の年齢の方に対して、がん検診が無料で受診できる「がん検診無料クーポン券」と「がん検診手帳」を5月下旬に送付しています。クーポン券は、市が行う集団検診（子宮・乳がんは医療機関での検診も可）で利用できますので、今年度がん検診を受けていない方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

集団検診（要予約）

検診名	検診日	受付時間	予約先・検診場所
胃がん・大腸がん検診	平成26年1月17日(金)	午前7時～11時 (30分毎に受付)	笠間保健センター TEL 0296-72-7711
	平成26年1月21日(火)		友部保健センター TEL 0296-77-9145
子宮がん・乳がん検診 (骨粗しょう症検診と 同時に受診できます)	12月18日(水)	午後0時30分～1時	笠間保健センター TEL 0296-72-7711
	平成26年1月23日(木)		友部保健センター TEL 0296-77-9145

医療機関検診（子宮がん・乳がん検診のみ）詳しくはクーポン券と同封した案内をご覧ください。

クーポン券有効期限 胃がん・大腸がん：平成26年1月21日（火）まで
子宮がん・乳がん：平成26年2月28日（金）まで

問 健康増進課（内線592）

友部保健センター TEL 0296-77-9145
笠間保健センター TEL 0296-72-7711
岩間保健センター TEL 0299-45-7888

健康都市かさま ⑩インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、12月～3月にかけて流行します。笠間市でも昨年は、12月半ば～3月半ばまで流行が見られました。手洗い・うがいで予防をし、体調がすぐれないときはマスクなどで周囲への「咳エチケット」をこころがけましょう。

インフルエンザを予防するために

- ・帰宅時は手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒すると、より効果的です。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ・体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ・インフルエンザが流行してきたら、高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ・予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、発症した場合も重い症状になるのを防ぎます。早めに予防接種を受けましょう。

咳エチケットとは

- ・咳やくしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れるようにしましょう。
- ・鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

※咳エチケット用のマスクには、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布製マスクがおすすめです。マスクは説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

問 健康増進課（内線592）

ご利用ください！笠間市立病院 平日夜間・日曜初期救急診療

④ページ 25-27 祝日・年末年始を除く、月曜日から金曜日：19時～22時・日曜日：9時～17時

募集

⑫12月「テニス教室」の参加者を募集します

テニスは年代・性別を問わずに楽しめるスポーツです。ぜひご参加ください。

教室名	開催期日	時間
ファースト（初心者クラス）	12月18日（水）、25日（水）	午前10時～11時30分
エンジョイ（経験者クラス）	12月20日（金）、27日（金）	

会場 笠間市総合公園 テニスコート（笠間市箱田867-1）

内容 基本技術の習得をはじめ、ゲームの進め方やコツ等を学びます。

対象 18歳以上の方

定員 各教室8名（先着順）

参加費 入会費：2,100円（保険料を含む）
月会費：4,200円

持ち物 飲み物、タオル、テニスシューズ

申込方法 各クラス開催日の前日までに笠間市総合公園管理棟で直接、または電話でお申し込みください。受付時間は、午前8時30分～午後4時30分です（月曜日を除く）。

申・問 笠間市指定管理者 NPO日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-9330

⑫「岩間地区地域交流センター整備推進市民会議」の参加者を募集します

子どもから高齢者までが気軽に集まり利用しやすい施設にするため、皆さんと一緒に話し合いませんか。



会議開催日 平成26年1月8日（水）、1月22日（水）、2月5日（水）

時間 午後6時30分～8時

会場 市民センターいわま 2階 会議室（笠間市下郷5140）

内容

- (1) 地域活動の状況に関する情報交換
- (2) 施設での活動内容および地域交流センターの機能等について

対象 市内在住または在勤の方

定員 40名程度

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 12月25日（水）

申・問 市民活動課（内線132）

⑬「第8回笠間市民囲碁・将棋大会」の参加者を募集します

日時 平成26年1月26日（日）午前9時10分（受付：午前8時30分～9時）

会場 笠間公民館（笠間市石井2068-1）

試合方法 囲碁：スイス方式—4回戦
将棋：ABCランク—5回戦

対象 市内在住または在勤の方

定員 各競技60名（先着順）

参加費 1,000円

申込方法 各公民館に置いてある応募用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて窓口で直接、お申し込みください。（電話・郵送不可）

申込期間

12月18日（水）～平成26年1月14日（火）
※申し込み後、キャンセルの場合は笠間公民館へご連絡ください。

※前日までにキャンセルの場合は、500円を返金します。大会終了後に各公民館へご連絡ください。

受付時間 午前9時～午後5時

※月曜日および年末年始の休館期間（12月28日（土）～平成26年1月4日（土））を除きます。

申・問 笠間公民館 TEL 0296-72-2100
友部公民館 TEL 0296-77-7533
岩間公民館 TEL 0299-45-2080

小さな命大切に。犬・猫の避妊、去勢手術をしましょう。 25-27 ⑨ページ