

さわやか体操教室（予約制）

- 日時 8月20日(水)
午前10時～11時30分
- 場所 保健センター
- 持参する物 水分補給用の水
- 講師 快フィットネス研究所 健康運動実践指導者 安田涼子先生
※次回は、9月19日(金)の予定です。

男性限定ナイスミドル
体操教室

- 日時 8月26日(火)
午前10時～11時30分
- 場所 保健センター
- 持参する物 水分補給用の水
- 講師 八子メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士
※次回は、9月30日(火)の予定です。

和気あいあい会

- 日時 8月7日(木)
午前10時～11時30分
- 場所 保健センター
- 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
※次回は、9月4日(木)の予定です。

子宮頸がん検診
乳がん検診のお知らせ

該当の方へは8月下旬に案内を郵送します。今回通知されなかった方でも、昨年度偶数年齢で受診されなかった方は受診することができます。健康増進係（内線2203）までお問い合わせください。

子宮頸がん検診（施設検診）

健診案内に同封されている医療機関の中からお希望の医療機関で、予約のうえ受診してください。

- 自己負担金 1,500円
- 検診実施期間 9月1日(月)～令和8年2月28日(土)まで

子宮頸がん検診（集団検診）

健診は、完全予約制です。必ず予約をお願いします。

- 検診会場 保健センター
- 自己負担金 1,000円
- 検診日程 9月11日(木) 9月18日(木)
- 予約受付開始日 9月1日(月)9時～ インターネット
9月5日(金)9時～ 電話・窓口
※検診当日はスカートをご準備ください。

乳がん検診（施設検診）

令和7年度より、施設検診で乳がん検診を受けることができるようになりました。

健診案内に同封されている医療機関の中からお希望の医療機関で、予約のうえ受診してください

- 検診方法 マンモグラフィ検査
- 対象及び自己負担金

- ① 40歳代の方（2方向撮影）
2,000円
- ② 50歳代以上の方（1方向撮影）
1,500円

- 検診実施期間

10月1日(水)～12月28日(日)まで
※医療機関により実施期間が異なります。詳細は個別通知をご確認ください。



乳がん検診（集団検診）

完全予約制です。お申込みの上受診してください

- 検診会場 川俣町保健センター
- 自己負担金 1,000円
- 予約受付開始日

- ① インターネット 9月1日(月)9時～
電話または窓口：9月5日(金)9時～
- 検診日程

【30歳代の方】

9月29日(月)、11月1日(土)

【40歳代以上の方】

9月29日(月)、10月5日(日)、10月28日(火)、11月1日(土)、11月4日(火)、11月5日(水)、11月20日(木)、11月21日(金)

予防接種のお知らせ

令和7年4月にお知らせいたしました、麻しん風しん2期、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎第2期の該当の方で、まだ接種されていない方は、夏休みを利用して接種してください。



8月は食品衛生月間です

食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生します。

特に夏場は気温が高く、細菌が増えやすくなるため、

食中毒が起きやすくなります。

家庭での食事作りの食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

食中毒予防の3原則

原則
1

つけない

手洗いの徹底

器具の使い分け
(肉魚野菜で分ける)

原則
2

ふやさない

温度管理（冷却）

常温で放置しない

作ったらすぐ食べる

原則
3

やっつける

十分な加熱
(中心部まで火を通す)

ノロウイルスは
85℃ 90秒以上

●お問い合わせ先 県北保健所食品衛生チーム (Tel 534-4305)



中央公民館

Tel 565-2434

中央公民館 8 月の休館日

8 月 16 日(土)は、定期清掃のため、午後 5 時まで休館します。なお、図書室は終日休室です。

おはなしのへや

お子様向けの本のおはなし会です。ぜひ、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？

- 日時 8 月 23 日(土) 午前 10 時 30 分～
- 場所 中央公民館 2 階 和室
- 対象者 幼児（保護者同伴）
- 内容 絵本の読み聞かせ等

第 4 回「図書ポップコンクール」を開催します

お薦めしたい図書の POP（紹介・宣伝カード）を作成することにより読書意欲を高め、また自分の伝えたいことを端的かつ的確な言葉やイラストで表現する力を養うことを目的に開催します。

次のとおり、POP を募集しますので、どうぞ奮ってご応募ください。

- 応募の対象 かわまた認定こども園年長児と保護者、川俣小学校低学年の児童と保護者、川俣小学校中・高学年の児童、川俣町立中学校の生徒及び川俣高等学校の生徒
- 応募区分 6 部門（こども園年長児と保護者の部、小学生低学年と保護者の部、小学生中・高学年の部、中学生の部、高校生の部）
- 対象図書 こども園・学校・各公民館の図書室にある図書及び自宅にあるお気に入りの図書(図鑑・絵本を含む) ※雑誌、新聞、コミック、資料集は除く。
- 応募先 こども園・各学校
- 応募期日 こども園・各学校が指定する期日まで
- 表彰式 11 月 1 日(土)（予定）

第 23 回「発明・くふう展」作品を募集します

日常生活の中で、より便利に、より効率的に作業ができるようにするための発明やくふうを凝らした作品を募集します。

- 募集内容
 - ①日常生活上有益な考案品
 - ②廃物利用の工作・考案品
 - ③産業上有益な新製品又は試作品
 - ④作品の大きさは、縦・横・高さとも 1m 以内、重量 20kg 以内とする。
- 応募の対象
 - 1 部：町内小・中学生の部（親子共同作品も可）
 - 2 部：町内在住高校生・川俣高等学校に在籍する町外在住高校生・町内在住・在勤者の部

- 応募先
 - 1 部：各学校
 - 2 部：中央公民館
- 応募締切 9 月 3 日(水)
- 作品搬入 9 月 8 日(月)
- 展示期間 9 月 13 日(土)～ 15 日(月・祝)
- 展示場所 中央公民館 1 階 第 2 展示研修室
- 表彰式 11 月 1 日(土)（予定）

おとな講座「腸のお話とセルフ腸もみ」（女性限定）

女性の健康と腸の関係について、セルフ腸もみを体験していただきます。リラックスした雰囲気の中で講話を楽しみながら、お通じに不安のある女性のみなさん、腸活を始めてみませんか？

- 日時 8 月 29 日(金)午後 7 時～
- 場所 中央公民館 2 階 和室
- 対象者 町内在住・在勤の大人の女性
- 募集人員 10 人（先着順）
- 参加費 無料
- 申込方法 8 月 5 日(火)から受付開始。電話もしくは Google フォームにて中央公民館までお申し込みください。



保健・福祉

健康増進係 内線 2202

ナイトフィットネス講座

●日時

- 全 3 回
- ① 8 月 20 日(水)
- ② 9 月 3 日(水)
- ③ 9 月 17 日(水)



午後 6 時 30 分から 8 時まで

- 場所 川俣町保健センター
- 講師 ハ子メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士
- 内容 栄養のお話 / 代謝・筋力アップの体操 / ストレッチの方法など
- 対象者 お腹周りが気になる方、運動不足の方、体重が気になる方
- 費用 無料
- 持ち物 タオル、飲み物
- その他 全 3 回の内、1 回のみの参加でも可能※当日は運動しやすい服装で参加してください。

「小児健康診査」を実施

県と福島医大では、県民皆様の健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、「県民健康調査」小児健康診査を実施しています。

このうち 15 歳以下の方を対象とした県内小児健康診査を、12 月まで実施予定です。

対象の方には、受診のご案内を 6 月下旬に発送しています。学校の健康診断では通常行われない項目の検査も実施でき、お子様の健康状態を把握する貴重な機会ですので、受診についてぜひご検討ください。健診費用は無料です。

- 対象者 平成 23 年時に避難区域に指定された市町村の住民のうち、平成 22 年 4 月 2 日から令和 7 年 4 月 1 日までに生まれた方(0 歳～ 15 歳まで)
 - 検査方法 県内協力医療機関での健診となります。
- 詳しくはお送りしている案内をご覧ください。