



～鹿島台駅前マルシェ～



5月15日、鹿島台駅前モーニングマーケットが名前を変えて3年ぶりに開催されました。

ひさしぶりのお祭りムードにみなさん笑顔になっていました。



☆コアラの広場☆

第2回『ぺたぺた遊び』

- ◆日時 6月16日(木) 午前10時から11時
 - ◆場所 鹿島台中央児童館 自由来館室
 - ◆内容 ペたぺた遊び
 - ◆対象 就学前の幼児とその保護者
 - ◆持ち物 飲み物
(汚れても良い服装でお願いします)
- ※6月9日(木)まで事前に電話申込みが必要
【お問合せ】鹿島台中央児童館 ☎56-4672

公民館事業

「フレッシュレディ講座」の開催日が変更となりました。

- 公民館だより5月号で掲載した「フレッシュレディ講座」の開催日を変更します。
- ①陶芸教室 (皿・スープカップづくり)
 - ◆日時 6月2日(木)→6月16日(木) 午前9時30分から正午
 - ②中華料理づくりは、日時ともに変更ありません。
- キャンセル等のお問い合わせは、鹿島台公民館までご連絡ください。
【お問合せ】鹿島台公民館 ☎56-2510

鹿島台駅前マルシェを開催

- 鹿島台まちづくり協議会が例年実施していた「モーニングマーケット」が内容を刷新し、「鹿島台駅前マルシェ」として開催されます。5月から9月までの第3日曜日に、さまざまなお店が出店し、楽しさとおいしさを提供します！
- 6月は父の日キャンペーンを行います！親子で来場したお父さんに「幻のビール」と言われているオリジナルトマトビール「シュワっとデリシャス」をプレゼントいたします！！(受付順先着30名)
- ◆日時 6月19日(日) 午前9時30分から午後2時
 - ◆場所 鹿島台駅前
- 【お問合せ】鹿島台駅前マルシェ実行委員会 ☎56-7111 (地域振興課内)

☆なんでも健康相談☆

- 健診結果について相談したい方、食生活について相談したい方、子育てについて相談したい方、子どもの発育・発達について相談したい方等…、不安や心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士が相談に応じます。
- ◆日時 6月15日(水) 午前 ①9時から ②10時から ③11時から
 - ※予約制ですが、日時が合わない方は随時相談に応じますので、ご連絡ください。
 - ※希望者には脂肪量、筋肉量等の体組成測定を実施します。
 - ◆会場 鹿島台総合支所 相談室
- 【お問合せ】市民福祉課 ☎56-9029

◆◆人権相談◆◆

- いじめ、虐待、家庭内暴力、近隣関係、職場関係、相続などの困りごとについて、人権擁護委員が相談に応じます。お気軽にご相談ください。
- ◆日時 6月1日(水) 午前10時から午後3時まで
 - ◆会場 鹿島台総合支所2階小会議室
 - ◆人権擁護委員の日のため全委員対応
- 【お問合せ】地域振興課 ☎56-7111

◇◇行政相談◇◇

- 役所(国・県・市町村)や特殊法人(NTT・郵便局)などの仕事について、苦情や要望がありましたらご相談ください。
- ◆日時 6月14日(火) 午前10時から午後3時まで
 - ◆会場 鹿島台総合支所2階小会議室
 - ◆行政相談委員 伊藤 静雄さん
- 【お問合せ】地域振興課 ☎56-7111

おおさき市民健診を実施します！



- ◆受けられる健診によって日程が異なりますのでご注意ください。
- ◆健診会場 鹿島台保健センター



胃がん検診 大腸がん検診

健診日程	受付時間	対象地区 (対象地区外でも受けることができます)
6/7(火)	7:30 ~ 10:30	鈴掛, 姥ヶ沢, 出町, 本地
6/8(水)		竹谷, 三ツ屋・上地, 鎌巻, 福芦住宅, 福芦団地, 鹿島台大沢
6/9(木)		大迫新田, 大迫, 小迫, 鹿島台岩瀨, 上志田, 下志田, 山船越, 里船越
6/10(金)		上平渡, 鹿島台長根, 北平渡, 鹿島台駅前
6/13(月)		御屋敷, 東平渡, 杉ヶ崎, 鹿島台山谷
6/14(火)		広長, 元鹿島台, 内ノ浦, 砂子沢, 澗花, 深谷

結核・肺がん 特定健康診査・健康診査 肝炎ウイルス 前立腺がん 骨粗しょう症 歯と歯肉の相談

健診日程	受付時間	対象地区 (対象地区外でも受けることができます)
6/20(月)	7:30 ~ 10:30	鈴掛, 上平渡, 三ツ屋・上地, 深谷
6/21(火)		福芦団地, 福芦住宅, 竹谷, 鹿島台岩瀨
6/22(水)		元鹿島台, 内ノ浦, 山船越, 里船越
6/23(木)		鎌巻, 澗花, 鹿島台長根, 大迫
6/24(金)		出町, 本地, 鹿島台山谷, 鹿島台大沢
6/25(土)		姥ヶ沢, 上志田, 下志田, 小迫
6/27(月)		北平渡, 鹿島台駅前, 杉ヶ崎, 広長
6/28(火)		御屋敷, 東平渡, 砂子沢, 大迫新田



※申込みハガキを出し忘れた方も、まだ間に合いますので、市民福祉課へお問い合わせください。
【お問合せ・申込み】市民福祉課 ☎56-9029

百歳おめでとうございます



5月10日(火)三浦すゑ子さんに、大崎市より長寿祝い品と大崎市社会福祉協議会より花束が贈呈されました。ピースサインが素敵にきまっています。すゑ子さんは、大正11年5月生まれ。60歳まで御詠歌を習い、80歳までゲートボールを楽しんでいました。健康の秘訣は、3食よく食べ、良く寝ること！コーヒーとお菓子タイム、行事にも楽しく参加しています。

【お問合せ】市民福祉課 ☎56-9029

いきいき百歳体操 ~団体紹介~ 「三ツ屋・上地グループ」

H29年から活動しています！三ツ屋・上地コミュニティセンターで毎週金曜日、感染予防しながら体操していますので、気軽にご参加ください😊今年の体力測定も楽しみです！！



【お問合せ】市民福祉課 ☎56-9029

市民健診の尿検査と一緒に「尿ナトリウム測定」をしてみましょう



塩分と野菜摂取のバランスを表す指標として注目されているのが「ナトリウム」です！毎日の食事から摂っている、塩分(ナトリウム)に対して、野菜や果物(カリウム)の摂取割合が少ないと、尿ナトリウム比は高くなり、高血圧など生活習慣病のリスクとなります。

☆生活習慣病のリスクを減らすポイント☆

- ① 減塩(薄味)に努めましょう！
1日の塩分摂取量：成人男性7.5g未満・成人女性6.5g未満が目標。
- ② 野菜は1日350gを目標に、1日5皿の野菜料理を食べましょう！
- ③ 果物の1日の目安量は、200gです。

