



## 成人・高齢者の方対象

### ◆がん検診

大腸がん検診 (500円) 40歳以上の市民	会場	実施日・受付時間	※大腸がん検診を受ける場合は、容器を送付しますので10日前までにお申し込みください。
	長浜市保健センター	11月7日(火) 11月21日(火) 午前9:15~11:15	

※子宮がん検診は医療機関で実施しています。申込み・お問い合わせは健康推進課までお願いします。

### 医療機関健診（生活習慣病健診・胸部レントゲン検診）のご案内

11月30日（木）まで、市内の医療機関でも生活習慣病健診、胸部レントゲン検診が受けられます。

#### 実施医療機関の変更について

長浜赤十字病院での実施はありません。

（他の実施医療機関については、「平成18年度 長浜市健康づくり日程表」の11ページをご覧ください。）

**対象者** 長浜市内にお住まいの人で、今年度健診を受けていない人。ただし、65歳未満の人で勤務先など受診機会のある人、内科で治療中の人は除きます。

生活習慣病健診：平成18年4月1日現在で18歳以上

胸部レントゲン検診：平成18年度中（平成19年3月31日まで）に65歳以上になる人

**受診方法** 生活習慣病健診

65歳未満の方...健診票は各医療機関にありますので、直接医療機関へおたずねください。

65歳以上の方...必ず申し込みが必要です。申し込まれた方に健診票を送付しますので、事前に記入して、完成させて医療機関に持参してください。健診票がないと受付されません。また、問診を完成して持参されない場合は、判定不能となります。

胸部レントゲン検診...直接医療機関へおたずねください。

**持ち物** 健康保険証（治療を受けた場合は治療分の費用が必要）、必要な方はめがね

65歳以上の人で生活習慣病健診を受ける場合は、送付した健診票を忘れずにお持ちください。

**その他** 生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料です。2週間前までに保健センター（健康管理センター）へご連絡ください。

**申し込み・問い合わせ先** 市健康推進課（長浜市保健センター）☎697779 FAX641437

## 原子爆弾被爆者二世の健康診断の実施について

受診を希望される方は、湖北地域振興局地域健康福祉部長浜保健所（☎69-6610）までお問い合わせ下さい。

1. 対象者 被爆者健康手帳を持っている父または母（死亡している者を含む）の二世であり、父または母の被爆以後に出生した者であって、被爆者健康手帳を持っていない者。
2. 申し込み期間 平成18年12月1日から平成18年12月20日まで
3. その他 実施期間、検査項目、費用、受診できる医療機関等の詳細は長浜保健所にお問い合わせください。

## なぜ・インフルエンザが流行する季節です。かからないために、早くから予防に努めましょう!!

1. 手洗い・うがいをしましょう。

なぜやインフルエンザのウイルスは、手指、咳・くしゃみからのとびちりや空気中にたどるほこりなどを介して感染します。こまめに手洗いとうがいをすることが大切です。うがいは、のどを清潔にし、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。帰宅した時や多くの人が集まった後などに、手洗いとうがいを習慣に身につけましょう。

2. からだを暖めましょう。

寒さは血液の流れを悪くしてからだの抵抗力を弱めます。からだを冷やさないよう、あたたかい食事や外出時のあたたかい服装をこころがけましょう。特に首をあたためると効果です。

3. ウイルスを避けましょう。

流行している時には、できるだけ多くの人が集まる場所に行かないようにしましょう。また、マスクをするのも効果があります。かかったら人にうつさせないためにもマスクをしましょう。

4. 乾燥を防ぎましょう。

暖房などで部屋が乾燥するとどの働きが低下して、感染しやすくなります。加湿器を使ったり、部屋に洗濯物を干すなどして適切な湿度（50～60%）を保つ工夫をしましょう。

5. 予防接種を受けましょう。

特に、インフルエンザにかかると重症化しやすい高齢の方や持病のある方は、主治医と相談し予防接種を受けましょう。

6. かかったかな？と思ったら、軽く考えずに早めに医師の診察を受けましょう。



## 高齢者のインフルエンザ予防接種を実施しています!! ~平成18年12月31日（日）まで~

土・日、年末はお休みされる医療機関がありますので必ずご確認ください。くわしくは広報きんせながは10月号24ページをご覧ください。

10/5 (木)



小松市と芸能交流

曳山の歌舞伎が縁で文化交流のある石川県小松市で開催された民謡まつりに、市内からも芸能団体が参加され、俵つみ唄や長浜踊りを披露。満席の会場からは、大きな拍手を浴びていました。

このコーナーでは、市民のみなさんの活動の様子や、まちで見かけたほっとな話題をご紹介します。



10/7 (土)  
10/8 (日)

## 人と芸術にふれあう

全国の芸術家が屋外で作品を展示・販売する「アート・イン・ナガハマ」。取材を通して作家さんとふれあうなかで、作品に対する思いを共感でき、エネルギーをもらって楽しいときを過ごせました。（写真・文：市民広報員蒲生美恵さん）



10/22 (日)

## 地域の人と薪割りを体験

第5連合自治会では、地域の子どもや高齢者を招いてふれあいイモ掘り体験を実施。子どもたちは抱えきれないほどのイモを掘った後、焼いもにするための薪割りも体験。地域の人と協力しながら慣れない作業に挑戦していました。自然の中で、地域の人と汗を流して作った焼いもはおいしかったかな。



10/22 (日)

## 料理と音楽で国際交流

ペルーの家庭料理とブラジル音楽で交流を深めようと長浜市民国際交流協会が企画した交流会。調理自習では、ペルー籍のナルダさんを講師に、チキンライスやスープ、サラダなどが作られ、会場（市民交流センター調理室）はおいしそうな匂いに包まれていました。



修復された洋風の四阿

豊公園の四阿を修復

豊公園にある3つの四阿を修復しました。その一つ、豊公荘の北側にある洋風の四阿は、大正7年に、現在の長浜幼稚園の場所に下郷平氏が開設したスポーツ公園「長陽園」にあったのを昭和初期に移設したもので、明治43年に開園した豊公園の歴史と当時の文化を知る貴重な文化遺産です。みなさんも、憩いの場として、ぜひご利用ください。