



▲申込はこちら

公民館講座

『羊毛フェルトでハリネズミを作ろう!』

【日時】

2月7日(土)
13時30分～15時30分

【対象】

村内在住の小学1年生以上・在勤の方

※1～4年生は保護者同伴に限ります。

【場所】 中央公民館2階 研修室

【参加費】 1,500円

【定員】 20名

【申込方法】 申込フォームのみ

【申込期間】

2月2日(月)～3日(火)

個別健康相談

健診結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

2月12日(木)、25日(水)

※要予約

- ・一人(一組) 30～40分程度
- ・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談

個別に生活習慣の改善方法を提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康こども福祉課
54-5550

認知症予防教室

健康ポイント対象事業

今月のテーマは「考える楽しさをみんなで分かち合い、つながりが脳を元気にする場へ」都道府県クイズです。参加者がチームとなり一緒に考える活動を通して、脳の働きを活性化させ、認知症予防につなげましょう。

【対象者】

村内在住で65歳以上の方

【日時】

2月18日(水) 14時～15時

【申込期間】

2月13日(金)まで

【定員】

30名程度

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター2階

会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課
明日香村地域包括支援センター
54-5550

認知症カフェ

認知症カフェ「逢系オレンジカフェ」は、認知症の方や家族、介護や福祉などの専門家、地域の方々が気軽に集える場所です。

今回のテーマは、作業療法士による「回想法について知ろう・体験してみよう」です。皆さまのご参加をお待ちしています。

【対象者】

村内在住で認知症症状のある方と家族、支援者、地域住民の方

【日時】

2月17日(火) 10時～正午

【申込期間】

2月13日(金)まで

【定員】

10名程度

【参加費】

100円

【場所】

逢系ケアステーション

(明日香村大字岡13-3)

【申し込み・問い合わせ】

逢系ケアステーション 松田
080-6126-9066

健康ステーション 拠点活動



健康ポイント対象事業

今年度最後の活動日は次の通りです。速歩トレーナー貸出希望の方は活動日にお越しください。

参加で健康ポイントが貯まります。健康ポイントカードを作つて、ポイントをたくさん貯めましょう。

【日時】今年度最後！

2月12日(木)

9時45分～11時45分

【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナー貸出・診断・返却
- ・健康チェック

血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定

【場所】

役場1階

ミーティングルーム1

【利用料金】

無料

【問い合わせ】

健康こども福祉課

☎54-5550

大腸がんポスト検診

大腸がん罹患者は近年急増しています。大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がなく、気がつきにくい病気です。

定期的な検診の受診により、早期発見・早期治療が可能になります。早期の治療で、95%以上が治るといわれています。年に1回、大腸がん検診を受けましょう。

■気軽な「大腸がんポスト検診」

【対象者】

令和7年5月以降に、村の大腸がん検診を受けていない40歳以上の方

※年度内に重複して受診できません。

【受診方法】

健康こども福祉課窓口設置の「大腸がん検診ポスト」に、問診票と検便を提出してください。

【提出可能日時】

①3月3日(火)

②3月11日(水)

両日9時～正午（時間厳守）

【申込方法】

受診希望の方は、問診票と便潜

血検査キットをお渡ししますので（郵送も可）、電話、窓口、申込フォームのいずれかでお申し込みください。



▲申込フォーム
(申込期間内のみ有効)

【申込期間】

2月13日(金)～20日(金)

【結果】

個別に郵送します。1ヶ月程度かかります。

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課

☎54-5550

2月のし尿くみ取り

原則として月1回（一部2か月に1回）行っています。

【日時】

2月3日(火)・4日(水)

両日午前中

（時間指定不可・くみ取りと集金は別日になります。）

【問い合わせ】

新晃株式会社

☎22-5258

2月は水質改善強化月間

川などの水の汚れの主な原因が「生活排水」です。生物が住む海や川の環境を守るため、生活排水はできるだけきれいな状態で流すよう心がけましょう。皆さまの取り組みで、村の豊かな自然環境が守られます。

【できることからすぐ実践】

- ・下水道の普及区域に物件を所有の方は、早期に排水設備を設置しましょう。
- ・宅地内の汚水桝や排水設備の定期的な清掃をお願いします。木の根やゴミ・油分などのつまりの原因を取り除きましょう。
- ・揚げ物油など使用済食用油は指定の回収方法でリサイクルし、調理後のフライパンや食器に残った油も、できるだけふき取ってから洗いましょう。
- ・石けん、洗剤などは、適量を使うよう心がけましょう。

【問い合わせ】

地域づくり課

☎54-3351