



公民センターだより



ご紹介します 白井第二小学校区担当 保健師さん

はじめまして。私たちは白井市役所健康課の保健師で、廣庭（左側）と松浦（右側）と申します。今年度から第二小学校区を担当しますので、よろしくお願いいたします。

母子保健係の廣庭です。お母さんとお子さんが安心してすこやかな毎日をご過ごせるように主に妊娠中から就学前のお子さんの健診や健康相談を担当しています。



今年の4月に入庁した松浦です。主にがん検診や特定健康診査、特定保健指導について担当しています。至らぬ点もあるかと思いますが精一杯頑張ります。

第二小学校区は自然が豊かでありながら、千葉県の内陸工業団地で一番大きな工業団地を抱えている地区です。人口構成は、65歳以上の割合が35.4%（令和5年度4月1日時点）であり、市内平均が28.1%と比べて高い状況ですが、地区内の催しなどを通し、古くから住民同士のつながりがあることが強みだと感じています。

大人の健康に関して第二小学校区は、喫煙率が高い傾向にあります。喫煙をしていると肺がんのリスクが増加します。

喫煙している本人がなりやすい病気は、肺がんだけではなく、狭心症や心筋梗塞など様々な病気の原因になります。さらに、喫煙している本人だけでなく、周りの人にも肺がんなどの健康被害を引き起こすことがわかっています。

禁煙を試みませんか？



「タバコが体に悪いことはわかっているけど、今はまだやめられない」と考えている方に、少しでも禁煙を前向きに考えられるような情報をお教えします。

◎最初から長期的な目標を持たない

禁煙は失敗したからと言って、その瞬間に病気になるわけではありません。失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ち大切です。禁煙を生涯成功させる人は、何度かの失敗を繰り返しています。

今までに失敗した経験がある方は、ゴールは近くにやってきました。

◇お知らせ◇

白井市では、様々な健（検）診を実施しています。公民センターでは、8月2日に肺がん・結核検診、国保特定検診、後期高齢者検診を実施します。

健（検）診の申し込みは、11月8日まで受け付けていますので、電話または市ホームページから是非お申し込みください。

また、子どもから大人まで健康に関して何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



図書室休室のお知らせ



6月5日(水)～7日(金)の3日間

上記期間は蔵書点検のため利用できません。ご理解・ご協力をお願いいたします。

【公民センター事業予告】

ヘルシー食育講座 ～腸内環境を整えて免疫力アップ～



日時：6月7日(金) 10時～13時

内容：免疫力を上げて、外部から入ってくるウィルスや細菌から守りましょう。ヘルシーで腸内を整えるメニューを調理し実食します。

講師：白井市健康課管理栄養士

対象：市内在住一般 先着16人

参加費：500円程度、当日集金

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

詳細は、広報しろい5月15日号をご覧ください。



【児童ルーム事業予告】

みんなキラキラ☆ハンドベル教室

日時：6月8日(土) 10時～11時半

内容：ハンドベルの演奏のしかたを習い、参加した仲間と一緒に演奏を楽しもう。

対象：市内在住の小学生10人

詳細は、広報しろい5月15日号をご覧ください。



白井市公民センター



発行 白井市公民センター

〒270-1406 白井市中98-17

TEL：047-492-5266

Email：koumin@city.shirai.chiba.jp

○おおぞら○

白井第二小学校区地区社会福祉協議会の拠点

開所曜日 毎週火・木・土曜日

開所時間 午前10時～午後4時

どうぞ気軽に、お越しください。

電話 047-401-5151

みどりの里づくり協議会

白井第二小学校区みどりの里づくり協議会

取次先：白井市公民センター