健康と福祉のひろば

Vol.314

北区は全国平均の約1.2倍!



ご存知ですか? 北区は脳血管の病気による死亡率が高いです



高血圧・動脈硬化・糖尿病・肥満などの生活習慣病は、脳血管 の病気を引き起こす大きな原因です。運動不足や喫煙、多量の 飲酒や食塩の取りすぎなど、日頃の生活習慣を見直しましょう。

生活習慣の積み重ね

食べ過ぎ、運動不足、喫煙 過度の飲酒、ストレス など

生活習慣の改善が必要

生活習慣病



食塩の取りすぎも 要注意

血管の弾力性がなくなり傷つく 血液がドロドロになるなど

動脈硬化

早期発見・早期治療が重要

重症疾患

虚血性心疾患 心筋梗塞・狭心症

脳血管疾患 脳梗塞・脳出血 糖尿病性合併症 腎不全

集団検診のお知らせ(5・6月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

胃がん・肺がん(結核)検診

新型コロナウイルス感染対策のため、胃がん・肺がん検診は当面中止し ます。今後の日程は市ホームページ、区だよりでお知らせします。

乳がん検診(要申し込み)

囚令和3年3月31日時点で、40歳以上の偶数年齢の女性

■◇は5月12日(火)から、◆は22日(金)から電話で市役所コールセンター **(☎**243-4894)

※新型コロナウイルスの感染防止のため、検診で使用するバスタオルを必ず持参 してください。マスクがある人は着用してください

6月	時間	会場
◇15 (月)	9:30~15:30	早通いするぎ荘
◇24 (水)	9:30~11:30	長浦コミュニティセンター
	13:30~15:30	岡方コミュニティセンター
◆26 (金)	9:30~15:30	豊栄健康センター

新型コロナウイルス感染症の影響により 臨時休館している施設など

休館期間 5月10日(日)まで ※◆は5月11日(月)まで ※情報は4月22日(水)時点のもの。期間が延長になる場合が あります。詳しくは問い合わせてください。市ホームページ でも情報を更新しています



	施設名	問い合わせ先					
	豊栄総合体育館						
体育・運	北地区スポーツセンター	産業振興課					
	遊水館						
	阿賀野川公園 (多目的広場・野球場・ゲートボール場)						
	阿賀野川ふれあい公園 (多目的広場・野球場・ゲートボール場・テニスコート)						
運動施設など	豊栄南運動公園 (多目的広場・野球場・屋内ゲートボール場)	(2 387-1195)					
ない	南浜運動広場(野球場・サッカー場)						
	豊栄木崎野球場						
	豊栄武道館						
	濁川運動広場(野球場・テニスコート)						
	太夫浜運動公園球技場						
IB.	豊栄児童センター						
童	葛塚東児童館	<u></u>					
児童向け	早通児童センター	健康福祉課 (☎387-1335)					
施設	三ツ森児童館						
設	各子育て支援センター						
文	北区文化会館	産業振興課					
文化施設	水の駅「ビュー福島潟」・潟来亭・菱風荘	(☎ 387-1195)					
設	北区郷土博物館	同館(☎386-1081)					
41	豊栄地区公民館	同館(☎387-2014)					
社会教育施設	北地区公民館・濁川公民館・南浜公民館	北地区公民館 (☎387-1761)					
育施設	豊栄図書館・濁川地区図書室	豊栄図書館 (☎387-1123)					
	松浜図書館	同館(☎387-1771)					
高齢者	老人憩の家(阿賀浜荘、しあわせ荘、新崎荘)	健康福祉課					
向け 施設	◆豊栄さわやか老人福祉センター	(☎ 387-1325)					
そのほか	各コミュニティセンター	地域総務課 (☎387-1115)					
	水の公園福島潟キャンプ場	産業振興課 (☎ 387-1195)					
	海辺の森キャンプ場	産業振興課 (☎ 387-1385)					
	公園のかま場・炊事場 (阿賀野川公園・阿賀野川ふれあい 公園・濁川公園)	建設課 (☎ 387-1405)					

令和 2 年度参加者募集 NPO法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか

みんなで楽しくスポーツしよう!

体験参加も随時受け付けています。参加方法・参加費などは問い合わ せてください。

問申同クラブ(☎386-7522)

種目		曜日・時間	対 象			
大	ルーシーダットン	♣火曜・13:30				
		水曜・13:30				
	フラダンス	♣火曜・18:50				
自由		♣木曜・11:00				
	バレトン	♣火曜・20:00	1 5 45 1 1 1			
7	すこやかピラティス	♣水曜・19∶00	15歳以上 (中学生除く)			
リット	汗をかいてシェイプアップ	♣水曜・20:10	(1328)()			
大人向け(フィットネス・健康づくり系)	ペルビック(骨盤)ヨガ	♣木曜・20:00				
	太極拳	♣金曜・10:00				
	ソフトエアロビクス	♣金曜・13:30				
	ヨガ	♣土曜・10:00				
	いきいき健幸トレーニング	♣水曜・10:00				
	やさしい有酸素運動	♣木曜・ 9:30	50歳以上			
	やさしい有酸素筋トレ	火曜・10:00				
	頭と体スッキリ健幸体操	♣木曜・13:30	60歳以上			

種目		曜日・時間	対 象	
_	グラウンド・ゴルフ	♣火曜・9:00	小学生以上	
🏹		♣土曜・ 9:30		
	ソフトバレー	♣土曜・ 9:30	中学生以上	
大人向け(球技系)	卓球(初心者)	♣木曜・10:45		
垯	ハピスポ(スポレック)	♣火曜・13:30	15歳以上	
三	バドミントン	金曜・19:30	(中学生除く)	
	星空テニス ※4~11月	♣水曜・19:00		
		土曜・10:10	年少~年長	
	フットサル	水曜・16:00	小学1~3年生	
		木曜・16:10	小子(一)十五	
		火・木曜・17:40	小学4~6年生	
子ども向け	たいそう教室	火曜・16:20	年中~年長	
	たいとう教室	火曜・17:20	小学1~3年生	
	卓球(初級~中級)	火曜・16:00	小学生以上	
	丰场(奶城 干城)	土曜・ 9:30	小于土以上	
		水曜・16:00	年少~年長	
I回 け	チアダンス	水曜・16:30	小学1~3年生	
.,		水曜・17:30	小学4~6年生	
		木曜・16:30	年少~小学2年生	
	ヒップホップ教室	木曜・17:30	小学生	
		木曜・18:50	中学生以上	
	キッズスポーツ	土曜・9:30	小学生	
	ミニバスケットボール	木曜・19:30	小学生	
	硬式野球教室 ※7~3月	土曜・7:00	中学3年生	

北区敬老祝会助成 申請を受け付け

6~11月に自治会などが行う敬老祝会に助 成します。

受付期限 6月30日(火) ※消印有効

受付場所 健康福祉課高齢介護係(⑦番窓□)、 北出張所・濁川連絡所・南浜連絡所 ※申請書 は受付場所で配布。市ホームページにも掲載 間健康福祉課高齢介護係(☎387-1325)

~ 仏古懶 ~	ム古懶の拘軋	(1)谷に ノ	いての向	い合わせに	4合仏古土^