

3月 生きいき教室 日程表

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	7(木)、14(木) 28(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎ 72-3193
狩俣	8(金)、15(金) 22(金)、29(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	5(火)、12(火) 19(火)、26(火)	10時	平良福祉センター	
西原・下崎	6(水)、13(水) 20(水)、27(水)	10時	下崎公民館	
城辺地区				
城辺	6(水)、13(水) 20(水)、27(水)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	4(月)、11(月)、 18(月)、25(月)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	5(火)、12(火) 19(火)、26(火)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	7(木)、14(木) 28(木)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	8(金)、15(金) 22(金)、29(金)	10時	社協 城辺支所	
上野地区				
上野	7(木)、22(金)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
下地地区				
上地・高千穂	6(水)、20(水)	10時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満	12(火)、26(火)	10時	川満構造改善センター	
嘉手苺・入江	13(水)、27(水)	10時	入江集落センター	
与那覇	14(木)、28(木)	10時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	4(月)、18(月)	10時	棚根コミュニティセンター	
来間	5(火)、19(火)	10時	来間島離島振興センター	
伊良部地区				
伊良部	毎週 月曜日	14時	長浜多目的	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973

サンゴ礁ウィーク 2019「海 LOVE in 宮古島 2019」開催のお知らせ

海 LOVE in 宮古島実行委員会 (委員長: 春川) ☎ 080-5659-4189

毎年3月5日(サンゴの日)を中心に「サンゴ礁ウィーク」が開催されます。「海 LOVE in 宮古島」は、美しい海を次世代まで残す活動の普及促進を目的に開催される海岸清掃イベントで、今年で4回目となります。ご家族みんなで、ぜひご参加ください!



昨年開催の様子。みんなで協力してごみを集め、ビーチはピカピカになりました。

【イベント名】 海 LOVE in 宮古島 2019
【内容】 ビーチクリーニング、ライブ、飲食、物販など
【開催日】 3月3日(日) 9時半～16時
【開催場所】 高野海岸、高野漁港多目的広場

宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう

下地保健福祉センター
☎ 76-2785

女性のがんはどこに多いでしょう?

1位	2位	3位	4位	5位
乳房	大腸	胃	肺	子宮

出典: がんの統計 2016(国立がん研究センター HP)

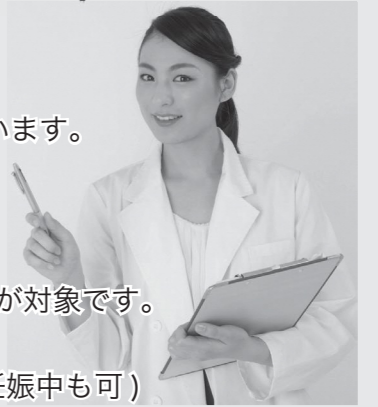
**早期発見・早期治療
が大切です!**

乳がん検診を受けよう!

*乳がんの患者は30代後半から急増し、50代前後で最も多くなっています。定期的に検診を受け、自己触診の習慣もつけましょう。

[乳がんの検査]

- マンモグラフィー検査
乳房専用のレントゲン撮影を行います。市の婦人検診では40歳以上が対象です。
- エコー検査
超音波検査です。乳腺が発達している20～30代にお勧めです。(妊娠中も可)



子宮がん検診を受けよう!

*子宮がんは20～50代前後と若い世代から多くなっています。「子宮頸がん(入口近くのがん)」は最近20代で急増しています。「子宮体がん(奥の方のがん)」は、閉経以降に増えます。

(不正出血での発見が多い)

[子宮頸がんの検査]

子宮頸部(子宮入口近く)の細胞を採る細胞診および内診を行います。
※市の検診では、子宮頸がんを実施しています。



◀ 子宮頸がん

◀ 子宮体がん

毎年3月1日～8日は『女性の健康週間』です。

宮古島市役所平良庁舎1階ロビーにて、2月25日(月)～3月8日(金)にパネル展を実施しています。

乳幼児健診 3月のご案内

健診	日にち	時間	場所
★ 4ヵ月児健診	8(金)	9時～11時	平良保健センター ☎ 73-4572
★ 10ヶ月児健診	8(金)	13時～15時	
★ 1歳半児健診	9(土)、15(金)	9時～11時	
★ 3歳半児健診	9(土)、15(金)	13時～15時	
★ 赤ちゃん広場	5(火)	14時～16時	下地保健福祉センター ☎ 76-2785
★ 健康相談	4(月)、11(月)、18(月)、25(金) 5(火)、12(火)、19(火)、26(火)	14時～16時	