健康だより

㊢健康推進課（平田町・福祉保健センター１階）
☎24-0816　FAX24-5870

女性対象　骨粗しょう症検診

骨粗しょう症とは、カルシウムなどの骨量が減って、骨折しやすくなった状態です。その原因には、カルシウム不足、妊娠・出産や閉経後の女性ホルモンの減少などがありますが、運動不足やダイエットでも起こりやすくなります。

自分の骨量がどのくらいかを知り、生活習慣を改善することで予防が可能です。まずは、検診を受けることから始めましょう。

実施日時

実施日	検診時間 午前	検診時間 午後	受付時間 午前の部	受付時間 午後の部
6月25日㈪	○	○	9:00～ 9:10	13:00～13:10
7月　5日㈭	○	○	10:00～10:10 11:00～11:10	14:00～14:10 15:00～15:10

定員　各受付時間につき14人まで
場所　福祉保健センター　１階

内容　骨密度測定（腕のレントゲン検査）と検診結果の説明、骨粗しょう症予防の栄養指導
検診料　600円
申込受付開始日　6月4日㈪
対象　市内に住民登録のある女性で、下記のいずれかに生まれた人
30歳（昭和57年4月1日～同58年3月31日）
35歳（昭和52年4月1日～同53年3月31日）
40歳（昭和47年4月1日～同48年3月31日）
45歳（昭和42年4月1日～同43年3月31日）
50歳（昭和37年4月1日～同38年3月31日）
55歳（昭和32年4月1日～同33年3月31日）
60歳（昭和27年4月1日～同28年3月31日）
65歳（昭和22年4月1日～同23年3月31日）
70歳（昭和17年4月1日～同18年3月31日）
申込方法・問い合わせ先　電話かFAXで㊢健康推進課へ。
※FAXの場合は、①「骨粗しょう症検診希望」②検診希望日時③氏名④住所⑤生年月日⑥電話番号を書いてください。FAXでの申込の場合は、ご希望の日時に受付ができない場合のみ、ご連絡します。
※彦根市ホームページ、携帯電話のQRコードから申し込むこともできます。

注意事項
①妊娠中や、妊娠の可能性のある人は受診を控えてください。
②次の人は検診料が無料となります。
- 検診当日70歳の人
- 一定の障害のある65歳～69歳の人で、後期高齢者医療に加入している人 → 検診当日、後期高齢者医療被保険者証をお持ちください。
- 生活保護法による被保護世帯の人 → 生活保護受給証明書が必要です。印鑑を持って、㊢社会福祉課（福祉保健センター2階）で手続きしてください。
- 市県民税非課税世帯の人 → 自己負担金免除票が必要です。検診前日までに印鑑を持って、㊢健康推進課（福祉保健センター1階）で手続きしてください。

骨粗しょう症予防教室　骨から若々しく！

♪美骨（びこつ）レッスン♪

日時　7月19日㈭　9:30～12:00
（受付は9:20～9:30）
場所　福祉保健センター　別館2階
内容　美骨ストレッチ　&
カルシウムアップ食べ合わせ術
定員　50人（先着順）　**参加費**　無料
※運動のできる服装でお越しください（上靴は不要）。
申込期限　7月11日㈬
申込方法・問い合わせ先　電話かFAXで㊢健康推進課へ。
※FAXの場合は、①「美骨レッスン希望」②氏名③住所④生年月日⑤電話番号を書いてください。
※彦根市ホームページ、携帯電話のQRコードから申し込むこともできます。

〈 広 告 欄 〉

借金のお悩み解決します　クレジット・サラ金・過払請求
こんなことで悩んでいませんか？
・誰にも相談できず夜も眠れない
・借金が不安で仕事も手につかない
・返しても返しても少しも借金が減らない
・完済しているのもあるんだけれど
・借金を整理してもう一度出直したい
相談無料　秘密厳守　分割払可能
あい湖司法書士事務所　司法書士/飛渡（ひど）あい子　司法書士/飛渡（ひど）　貴之
通話料無料　0120-001-694　勇気を出してご相談ください!!　TEL077-527-0023
大津市京町3丁目3ー1 A&M・OTSUビル2F（京町3丁目交差点角 JR大津駅徒歩3分）

夏の無料体験受付中!!
2歳児のためのリトミック　くるくるクラブ
平田センターで開講中!!
《対象年齢》
H21年4月2日～H22年4月1日生
レッスン見学会日程
6/5・12・19㈫10:30～
レッスン応援きゃんぺーん!!
こどもピアノコース（4歳以上の方）
入学金が40%OFFの3,150円　設備維持費3ヶ月無料　5,880円もお得!!
おとなピアノコース
入学金が60%OFFの2,100円　設備維持費4ヶ月無料　6,510円もお得!!
お問い合わせ お申し込みは　カワイ音楽教室 彦根事務所　0120-34-0227
受付時間:火曜日～土曜日 AM10:00～PM6:00
（彦根市役所ななめ前）彦根市佐和町7-12　e-mail:hikone@music.kawai.co.jp

催し物

※特に記載のないときは無料です。

行事名	日時	場所	内容・問い合わせ先等
時遊花 はまぼうふう「五節供を飾る」	6月1日㈮～7月29日㈰ 8：30～17：30	高宮駅コミュニティセンターホール（高宮町）	内　容：琵琶湖一周展示に向けて活動中の「時遊花　はまぼうふう」。異分野の５人の技を合わせて、五節供の文化を見事に表現します。 時遊花　はまぼうふう（担当：古河）☎090-6320-0250
野鳥の森の観察	6月2日㈯ 9：00～12：00	野鳥の森駐車場（多賀町）集合	内　容：野鳥の森を一周します。 費　用：100円 持ち物：筆記用具、雨具 彦根自然観察の会（担当：渡邉）☎28-3867
ひこねエコマーケット「夢畑」～いらないものをいる人へ～	6月10日㈰ 10：00～14：00	大手前公園（金亀町）	内　容：リサイクル品、手作りの作品などの市（いち）から掘り出し物を見つけてください。雨天中止。 リサイクルステーション（銀座町）☎・FAX26-4810 （問い合わせ時間は10：00～16：00　木・日曜日、祝日は休み）
家族のつどい「ほっこり」	6月12日㈫ 13：30～15：30	福祉保健センター2階第１集団指導室	内　容：認知症などの家族を抱える介護者が、介護の情報交換などをする会です。気軽にご参加ください。 ㊢介護福祉課☎23-9660、FAX26-1768
ひこね市民活動センター情報交換会	6月15日㈮ ①18：00～19：00 ②19：00～21：00	ひこね市民活動センター（金亀町）☎24-4461	内　容：①NPO、ボランティアに興味がある人への活動団体の紹介　②さまざまな分野でNPO、ボランティアの活動をしている人の情報交換・交流会 費　用：300円と一品持ち寄り（食べ物、飲み物）
ひこね食育フェア	6月16日㈯ 11：00～16：30	ビバシティ彦根１階センターモールとセンタープラザ（竹ケ鼻町）	内　容：骨密度測定や食育紙芝居、豆つかみ体験など、「食」に関する情報や取り組みを紹介します。ひこにゃん・ひこちゅうが参加する食育クイズも行います。 ㊢健康推進課☎24-0816、FAX24-5870
彦根朝市	6月17日㈰ 7：00～8：00	いろは松駐車場	販売品：新鮮な季節の野菜、卵、漬物など 販売者：彦根朝市組合 ㊢農林水産課☎30-6118、FAX24-9676
視覚障害者の社会参加を考える集い	6月17日㈰ 11：00～16：30	ビバシティ彦根２階ビバシティホール（竹ケ鼻町）	内　容：視覚障害者の社会参加における現状を皆さんに知っていただき、問題点をともに考える機会とします。 滋賀県立視覚障害者センター（担当：長尾）☎22-7901、FAX22-7890
ひこね元気計画21 ウォーキング歩き隊	6月21日㈭ 9：00～10：30	肥田城址コース（肥田町公民館集合）	内　容：珍しい土塁（どるい）がある歴史いっぱいの肥田町をぐるっと散策します。 ※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせてお越しください。 ひこね元気計画21実行委員会事務局（㊢健康推進課内） ☎24-0816、FAX24-5870

春の文化祭

主催：彦根市・彦根市教育委員会
問い合わせ先　㊢教育委員会文化振興室☎23-7810、FAX21-3080

【6月の行事】

行事	期間	時間	会場	入場料
紫陽花の会　水彩画展	6月1日㈮～3日㈰	9:30～16:30(3日は16:00まで)	市民会館・ギャラリー	無料
高宮町蝸牛会　テント絵展	6月1日㈮～30日㈯	終日	徳性禅寺場、高宮小学校グランドフェンス	無料
稲枝いけ花同好会みずほいけ花展	6月2日㈯～3日㈰	9:30～17:00(3日は16:00まで)	みずほ文化センター多目的ホール	無料
現代水墨画協会滋賀県支部展	6月5日㈫～9日㈯	10:00～16:00	京都銀行彦根支店2階展示ホール	無料
写友レンゲ写真展	6月6日㈬～10日㈰	9:30～17:00(10日は16:00まで)	市民会館・ギャラリー	無料
彦根文化連盟　ひこね文化フェスタ2012【展示部門】	6月8日㈮～10日㈰	9:30～17:00	文化プラザ・メッセホール棟	無料
彦根城博物館　彦根城表御殿　水無月狂言の集い	6月9日㈯	18:30～20:30(開場18:00)	彦根城博物館・能舞台	有料
蝸牛会アート展	6月9日㈯～10日㈰	10:00～17:00	高宮地域文化センター、徳性禅寺、麻田中家石材	無料
彦根文化連盟　ひこね文化フェスタ2012【舞台部門】	6月10日㈰	13:00～16:30	文化プラザ・エコーホール	無料
青湖会展	6月14日㈭～17日㈰	9:30～16:30(17日は16:00まで)	市民会館・ギャラリー	無料
ひこね市文化プラザ　ワールド・ミュージック・トリップ　ハーモニカ・カルテット「スヴェング」	6月16日㈯	15:00(開場14:00)	文化プラザ・グランドホール	有料
ひこね市文化プラザ　「しまじろう　おとぎのくにの　だいぼうけん」	6月17日㈰	11:30（開場11:00）、14:00(開場13:30)	文化プラザ・グランドホール	有料
彦根城博物館　テーマ展「華麗なる調度ー糟宮宜子愛用の品々ー」	6月22日㈮～7月24日㈫	8:30～17:00(入館は16:30まで)	彦根城博物館	有料
かこう会展	6月22日㈮～24日㈰	9:30～16:30(24日は16:00まで)	市民会館・ギャラリー	無料
ひこね市文化プラザ　OEK♪ひこねクールジャパンコンサート「鈴木織衛&OEK　with　日野皓正、石井彰」	6月23日㈯	16:00(開場15:15)	文化プラザ・グランドホール	有料
みずほ文化センター　サキタハチメのこぎりコンサートwithフレンズ「ハチメからえがおを。」	6月24日㈰	14:00(開場13:30)	みずほ文化センター多目的ホール	有料
琴伝流大正琴　淡海琴佑会　発表会	6月24日㈰	13:30～15:30	文化プラザ・エコーホール	無料
グループ「魚人の会」　2012 Group Eri展(洋画展)	6月28日㈭～7月1日㈰	9:30～17:00(28日は13:00～17:00、1日は16:00まで)	市民会館・ギャラリー	無料
ひこね第九オーケストラ　サマーコンサート	7月1日㈰	14:00～16:00	文化プラザ・グランドホール	有料