

吉野川市ウォーキングマップを活用してください

吉野川市ウォーキングマップをご存じですか。コロナ禍において運動の機会が減少する中、誰もが手軽に始められるウォーキングを身近なところで、安全に楽しみながら続けていただくため、吉野川市食生活改善推進協議会が「ウォーキングコース」を設定し、ウォーキングマップを作成しています。

普段訪れない地域のコースを歩くことで、市内の魅力の再発見にもつながり、楽しみながら、継続的にウォーキングに取り組むことができます。生活習慣病の予防や健康づくりにぜひ活用ください。

コースについて

体力にあわせて距離を選べるように、吉野川市内各地にコースがあります。4回に分けて紹介します。今回は鴨島地区です。

コースの見所

吉野川と名水めぐりコース

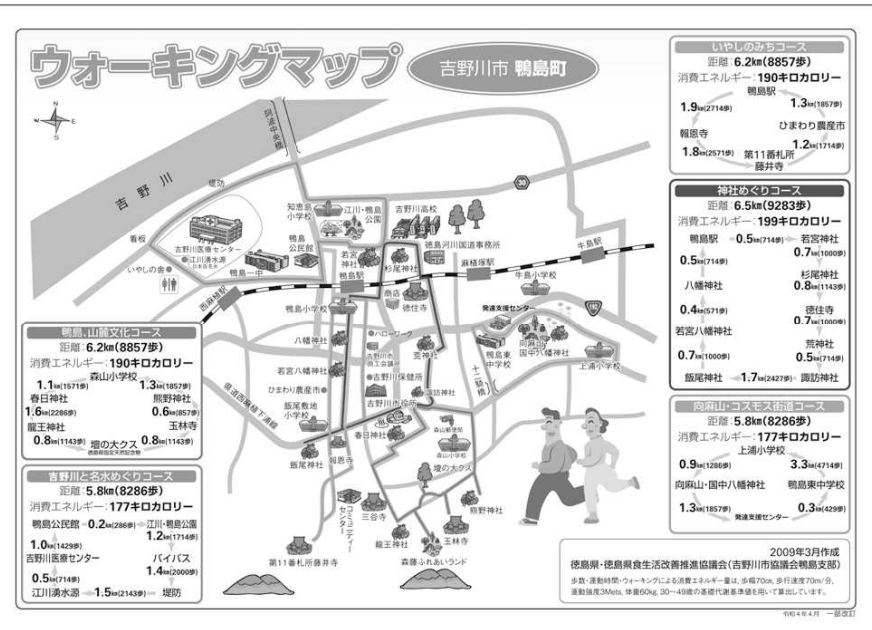
春には、江川・鴨島公園一帯に桜の花が咲き乱れ、夏は名水江川の凍るような冷たい水に暑さを忘れさせられます。

いやしのみちコース

四国88カ所第11番札所の藤井寺は五月になると弘法大師の手植えという5色に咲く藤で有名です。

向麻山・コスモス街道コース

山のふもとには児童公園やテニスコート・ゲートボール場、散策の小径には、コスモスが咲いています。



<注意事項>
 ・体調に注意し、無理のない範囲でチャレンジしてください。・私有地には立ち入らないように注意してください。
 ・時期や天候により路面状況はかわりますので、危険と思われる箇所は避けてください。
 ・交通ルールを守り、路上駐車や危険な横断はしないでください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。
 阿波吉野川警察署 ☎25-6110 環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247

鴨島公民館だより

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期もしくは中止となる場合があります。開催日間近に必ず問い合わせください。

★講座案内(参加費無料・要申込)

各自検温・マスク着用

●知って役立つ

～最近の消費者トラブルとその対処法(高齢者向け)～

とき 5月18日(休) 午後1時30分～2時45分
 ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
 講師 消費生活アドバイザー
 消費生活啓発講師 橋本 千栄子さん

●FPから学ぶ「くらしとお金」

～ゼロからはじめる投資の話～

とき 5月21日(土) 午前10時～11時30分
 ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
 講師 日本FP協会徳島支部 安丸 正美さん

●そがもっと知りたい

～災害時における高齢者・要配慮者への対応 災害や感染症に備えた備蓄～

とき 5月23日(月) 午後1時30分～2時45分
 ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
 講師 とくしまゼロ作戦保健福祉部・保健福祉政策課 北村 福之さん

●元気づくり体操 ～楽しい脳体操～

とき 5月26日(休) 午後1時30分～3時
 ところ 鴨島老人福祉センター 集会室
 鴨島病院作業療法士 住友 祐介さん

●歴史 ～撰関政治・平安中期～

とき 6月8日(休) 午前10時～11時30分
 ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
 講師 吉野川市文化財保護審議会 委員 井内 衛さん

●やさしい経済 ～今年の株価の見通し 半導体不足解消と投資テーマ～

とき 6月10日(金) 午後1時30分～2時45分
 ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
 講師 大和証券㈱支店長 福田 光一さん

●知って役立つ

～仕事や家庭に役立つ「整理収納」講座～

とき 6月15日(休) 午後1時30分～2時45分
 ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
 講師 (株)ワンスイン 整理収納アドバイザー 丸山 としこさん



●問い合わせ

鴨島公民館 ☎24-5111 FAX24-5113

子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)接種のお知らせ

HPV ワクチンは、平成25年4月から定期予防接種となったものの、副反応などの報告により、同年6月以降、積極的な接種の勧奨が差し控えられていましたが、令和4年4月から HPV ワクチンの積極的な勧奨が再開されることが決定しました。4月以降に対象者は予診票を送付します。

【接種の対象者】

- ①平成18年度～平成21年度生まれの女子
(中学1年生から高校1年生相当)
- ②平成9年度～平成17年度生まれの女子
(平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの方)

※積極的な接種の勧奨を差し控えられていた間に定期接種の対象で、合計3回の接種(任意接種を含む)が済んでいない方

【注意点】

- ・任意で接種したことがある場合、接種状況の把握が困難なため、既に3回接種している方にも予診票を送付する場合があります。
- ・過去に接種している回数(任意接種を含む)も含め、合計3回の接種が必要です。
- ・本人や保護者の希望により、予診票を既に発行している方には送付しません。
- ・通知に同封のリーフレットをお読みいただき、接種を希望する場合は、母子健康手帳などで接種歴を必ず確認のうえ、かかりつけ医と相談しスケジュールを立て接種してください。
- ・接種の際は、必ず母子健康手帳を持参してください。



●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

ひとりで悩まずに相談してください。
 とくしま自殺予防センター ☎088(602)8911 FAX088(652)2327 9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始除く)