



＜ がんを予防する健康習慣 ＞
がんと生活習慣は深い関わりがあります。
生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

- ★あなたの生活習慣をチェック！★
- ☐ たばこを吸っていない、または禁煙している。
 - ☐ お酒を飲みすぎしていない。
 - ☐ 減塩を心がけている。
 - ☐ 定期的に身体を動かしている。
 - ☐ 適正体重を維持している。
 - ☐ がん検診を定期的に受けている。



「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなると言われています。また、感染もがんの主要な原因であり、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルス（HPV）などの検査を受けることもがん予防になります。できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけていきましょう。

（参考：国立がん研究センター がん情報サービス）

崎津公民館 各種団体の主な役員と役職		
公民館	総務部	盆踊り大会・公民館祭の企画、運営 その他公民館行事の支援 館報・たより発行
	文化 教養部	盆踊り大会・公民館祭の企画、運営 その他公民館行事の支援 公民館大学・学習講座の開催
	体育部	校区民運動会 地区体育行事の企画、運営 公民館祭の支援、協力
社会福祉協議会	理事	理事会を開き、敬老事業・戦没者慰霊祭等の企画、運営
	代議員	理事会決定事項の審議
	在宅福祉員	自治会の推薦により米子市社会福祉協議会が委嘱する見守り活動（一人暮らしの高齢者・高齢者夫婦・見守りが必要な方に対して訪問、声掛け） 民生児童委員との合同研修 敬老事業やサロンの支援・協力
人権・同和教育推進員		
地区人権・同和教育推進協議会から2名推薦し 米子市長が委嘱（任期2年）推進員研修講座の受講 小地域懇談会の協力		
保健推進員		
自治会が推薦（概ね50世帯に1名）米子市長が委嘱（任期2年）地域の健康づくりの推進・啓発		
食生活改善推進員		
年度ごとに地区から2名推薦し、米子市主催の推進員養成講座に参加（年6回）受講修了後は地区推進員として活動に協力 健康づくり及び栄養・食生活の改善を推進 料理教室の開催 公民館祭への協力		
少年指導委員		
地区青少年育成会より2名 民生児童委員から1名推薦し、米子市長が委嘱（任期2年）青少年の健全育成活動の推進		
リサイクル推進員		
自治会が推薦し米子市長が委嘱（任期2年）家庭ごみの正しい出し方の指導・啓発 ごみの減量化再資源化の推進 清掃活動や市が行う行事等への参加		
スポーツ推進員		
地区から2名（男女各1名）推薦し米子市教育長が委嘱（任期2年）地区体育行事指導、協力		
交通安全指導員		
地区自治連合会から2名推薦し米子市長が委嘱（任期2年）交通安全運動の推進 安全意識の向上に努める 児童の交通安全指導		

ほっとひといき ☺ ㊦㊦

「みんなの幸せのために」

崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎（7区）

美保中校区の小中学校が一つの義務教育学校(以下『義務校』)になる日が3～5年の延期となり、住民を対象とする説明会が先日行われました。私は一住民として出席し、崎津地区同推協(以下『崎人協』)会長としての思いを述べました。以下、発言の要約です。

「実施が遅れるだけでゴールは変わらないので、納得している。義務校になるには『どんな子どもたちを育てるか』という方向を各地区が共有することが大切。崎人協は令和5年度、美保中校区の学校・地域で人権教育を進める方々に集まって頂き、子どもたちのために今後何が必要か話し合った。そして『地域みんなで子どもたちを見守り、地域の誰もが幸せに過ごせるまちにしていこう』と確認した。『みんなの幸せ』は人権教育の目標であり、義務校の土台。今後とも積極的に行動していきたい。」

「4校の先生方はすでに連携して日々取り組んでおられる。住民も子どもたちも、一人一人関心をもち、自分に何ができるか考え協働していきたい。また他の中学校区の学校・住民も決して他人事にせず、自分たちのまちづくりを考えてほしい。そのために、米子市は義務校に関する情報を広く積極的に提供してほしい。」

義務校づくりはまちづくり。主役は私たち一人一人です。



崎津ジュニア体操クラブの発表
(2024.12.21 米子市文化ホール)

子育てサークルより
お知らせ

日時

2月13日(木)
午前10時30分～

場所

弓ヶ浜
子育て支援センター
(富益保育園となり)

電話：28－8860

