

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
				☆ぼてっこ 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30  ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	☆園開放 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30  ★元気！はつらつ教室 場所：鶴地区研修センター 時間：10：00～  ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	
10	11	12	13	14	15	16
		○出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30		★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	★元気！はつらつ教室 場所：鶴地区研修センター 時間：10：00～	
17	18	19	20	21	22	23
		☆園開放 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30	◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	◆春の総合健診 場所：鶴地区研修センター 時間：6：00～8：30  ★元気！はつらつ教室 場所：鶴地区研修センター 時間：10：00～	◆春の総合健診 場所：館地域振興センター 時間：6：00～8：30
24	25	26	27	28	29	30
◆春の総合健診 場所：町民交流センター 時間：6：00～9：30	○出張包括相談 場所：厚沢部町国保病院 時間：10：00～11：30	☆どんどんパーク 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30	●健康相談 場所：清水ふれあいセンター 時間：13：30～14：00	☆ぼてっこ 場所：認定こども園 時間：10：00～11：30  ★元気！はつらつ教室 場所：館地域振興センター 時間：10：00～ 場所：保健福祉センター 時間：13：30～  ●健康相談 場所：南館・城丘ふれあいセンター 時間：10：30～11：00	★元気！はつらつ教室 場所：鶴地区研修センター 時間：10：00～  ◎さわやか教室 場所：保健福祉センター 時間：13：30～	
31						



# 5月のおもな予定



## 乳がん・子宮がん検診



女性特有の乳がん・子宮がんは比較的若い年代で増えています。しばらく受診できていない方、まだ一度も受けたことのない方などこの機会に検診を受けてみませんか？

集団検診 **令和8年6月2日(火)・6月3日(水)** 実施！

※詳細につきましては、チラシをご確認ください。→



\*申し込み締め切り：5月7日(木) 【案内チラシQRコード】

5月29日(金)までは、要相談にて対応可能です。お電話ください。

\*申し込み・お問い合わせ先

保健福祉センター 健康増進係 ☎ **0139-64-3319**

今回受けられない方

令和8年7月～令和9年2月の期間で個別がん検診を受けることができます。

医療機関の詳細については6月末の全戸チラシでお知らせします。

※個別健診を受けることができる期間にはご注意ください！



## 今月の健康相談

日時	地区	会場	時間
27日 (水)	清水	清水 ふれあいセンター	13:30 ～14:00
28日 (木)	南館町・城丘	南館・城丘 ふれあいセンター	10:30 ～11:00

## 災害の備えはできていますか？

4月20日に北海道・東北地方で大きな地震が発生しました。地震発生後は津波注意報・警報が太平洋側沿岸で出ていることもあり、恐怖を感じた人も少なからずいるはずです。

注意したいのは、津波は海沿いだけに押し寄せるものではないことです。厚沢部町は海に面してはいませんが、津波の際は、勢いを増した海水が川を逆流(遡上)し、川の急激な水位上昇や氾濫の恐れがあります。過去の震災でも、海から遠く離れた場所で川が溢れ、甚大な被害が出た事例があります。そのため、日ごろからの災害の備えが重要です。

### 【もしもの時のために、今すぐできる3つの行動】

#### ハザードマップの確認

→自分の住んでいる地区がどの程度浸水する危険性があるか、避難所までの避難経路の確認をしましょう。



#### 備蓄・非常用持ち出し袋の点検

→自宅での備蓄(最低3日～1週間分)や避難所へ逃げる際にすぐに持ち出せるリュックの中身を確認しましょう。

#### 家族との連絡方法の確認

→家族が離れ離れで被災した時を想定し、家族全体で話し合みましょう。

例)

・「災害伝言ダイヤル 171」(公衆電話等から利用可能)

・「災害用伝言版」



消防庁 防災マニュアル

厚沢部町 保存版

# 防災

## ハザードマップ

避難場所一覧表	1	洪水・浸水等について	9
非常用持ち出し・非常備蓄品	2	土砂災害について	10
避難・ヘルプを用いた避難情報	3	厚沢部町全体図	11・12
防災情報の伝達と入手	4	ハザードマップの読み方	13～42
防災緊急情報①	5	津波対策について	43
防災緊急情報②	6	地震対策について	44
わが家の防災対策	7	ハザードマップ(詳細)	45～46
避難行動ガイド	8		

厚沢部町ホームページ  
<https://www.town.assabu.lg.jp/>

ご確認ください！！