

伊達市観光物産館

札幌でも
伊達野菜が
買える!

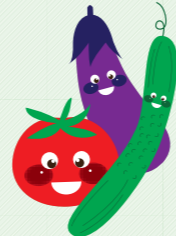
毎月第4金曜日に札幌三越にて、伊達産の野菜を販売しています。産地直送の新鮮野菜をぜひご賞味あれ。

夏野菜入荷中



夏野菜の効果(プチ情報)

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、熱を身体の中からクールダウンしてくれます。また、トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



イベント情報

～伊達産アロニアの食べ方をご紹介～

アロニアを美味しく食べよう!

アロニア生産農家の神崎さんが伊達市の特産品であるアロニアの美味しい食べ方をご紹介します。

● 予定メニュー ●

アロニアジャム
アロニアジュース(予定)



先着20名
限定

【アロニア】ポリフェノールが豊富で、ブルーベリーより多くのアントシアニンが含まれていることから、眼精疲労や血液凝固抑制、高血圧予防等に効果があるといわれています。また、抗酸化性も高く、老化防止や生活習慣病の予防に効果が期待できます。

事前申込みは、伊達観光物産公社まで (25-5567)

参加者には
アロニア1パック
プレゼントします!

- 日 時 / 9月14日(水) 10:30~12:00
- 場 所 / 観光物産館 イベントスペース
- 講 師 / ジュリエファーム 代表 神崎 敏夫
- 参加料 / 無料

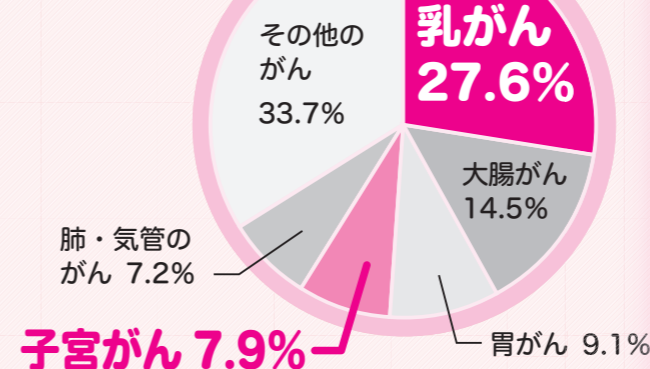
お問い合わせ先 (株)伊達観光物産公社 TEL: 0142-25-5567

保健センター(健診・検診)

健診(検診)を受けて、
さらにポイントをGET!

知っておきたい ～女性特有のがんのこと～

女性の悪性新生物
患者数の割合



子宮がん 7.9%

厚生労働省 患者調査(平成23年)「総患者数(性・年齢階級×傷病分類)」より

がん検診の受診で伊達まちカードの
ポイント20Pがもらえます!

乳がん、子宮がん(とくに子宮頸がん)は20～30代から増え始めます。特に「乳がん」は早期発見して適切な治療を受ければ、90%以上が治ります。

伊達市では、2年に1度の検診(乳がん・子宮がん)をすすめています。市で実施している集団検診の他に、伊達赤十字病院での個別検診を受診することもできます。乳がんの集団検診は、医師の視触診がなくなり、マンモグラフィー検査のみとなり、受けやすくなりました。

ぜひ、乳・子宮がん検診を受診してみませんか?

現在受付中の健診(検診)

- 乳がん検診 8月19日(金)
- 大滝いきいき健診 9月2日(金)
- 子宮がん検診 9月30日(金)
- セット検診 10月12日(水)～16日(日)

※子宮がん検診は8月1日
から、セット検診は9月
1日から予約をお受けし
ます。



※日程や料金など、詳細は伊達市健康推進課にお問い合わせください。

お問い合わせ先 TEL: 0142-23-3331(代) 内線634・638

体育館/プール・トレーニング室

大人フリースクールコース

プール・スタジオ・トレーニング室を使った多様なプログラムが受け放題!!

受講料

月2,000円

施設利用料が別途かかります
保険料別途530円(年額)

定期券との併用がお得!

	3ヶ月	6ヶ月
一般	6,000円	11,000円
高校生	2,800円	5,200円

人気プログラム

- 成人スイミング(初中上級) 基礎から正しく泳力を身につけます
- アクアサイズ 音楽に合わせてプールで有酸素運動
- はじめてYOGA ヨガの基本ポーズを自分のペースで無理なく行い、呼吸でリラックス
- Dance3 様々な種類のDanceに挑戦し、楽しくシェイプ
- ステップエクササイズ 音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動プログラム
- ZUMBAゴールド ラテン系の音楽に合わせて無理なく身体を動かします

NPO法人伊達市体育協会 株式会社道南スコール 共同事業体

伊達市松ヶ枝町34-1
FAX.0142-25-8301 E-mail pool@datetaikyo.jp
Tel.0142-25-8300



伊達市の イベント情報



武者まつり

8月6日～7日

8月6日(土)・7日(日)の2日間にわたって「第42回伊達武者まつり」が開催されます。6日の夜には「武者山車」が出陣し、熱気あふれるパレードが行われます。7日には甲冑武者や騎馬武者が市内を歩く「武者行列」を開催し、伊達の歴史や伝統を体験することができます。だて歴史の杜カルチャーセンター特設会場では飲食ブースやステージイベントも行われます。

メールアドレスを登録して、 お得な情報をゲットしよう!

メールアドレスを登録いただきました会員様には、ポイントカード運営協議会よりお得な情報をお届けします。

●メールアドレス登録方法

サイモンズポイントモールへログイン⇒マイページ⇒「メールアドレスの登録・変更」よりメールアドレスを登録

