

がん検診

子宮がん検診・乳がん検診
予約受付中

○予約方法

電話または上記二次元
バーコードから申し込
みください。

○会場

・子宮がん検診↓かづの厚生病院、
いけがみレディースクリニック
・乳がん検診↓かづの厚生病院、
文化の文化交流館コモッセ、
十和田市民センター

○検診期間 令和6年2月まで

○無料対象者

・子宮がん検診↓21〜35歳
(昭和63年4月2日〜平成15年4月1日)
・乳がん検診↓41〜42歳、44歳
(昭和56年4月2日〜昭和58年4月1日)
(昭和54年4月2日〜昭和55年4月1日)
※予約後、受診日が近くなりまし
たら受診票などを送付します。

午後の乳がん健診

○健診日 7月11日Ⓞ、8月8日Ⓞ、
9月12日Ⓞ、10月10日Ⓞ

○受付時間 13時15分〜13時30分
または14時15分〜14時30分

※男性技師が対応する場合があります。

大腸がん検診
検査キットを郵送します

昨年度受診した人と今年度申し
込みをした人へ、6月下旬に検査
キットを郵送します。キットが届
かない・申し込みを忘れていたな
ど場合はご連絡ください。

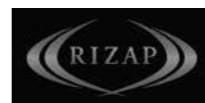
※肺がん検診は申込不要で同時に
受診できます。プリントや金具、
ボタンなどのない無地のシャツ
でお越しください。

☎ すこやか子育て課健康づくり班
30・0119

RIZAP 健康セミナー

スタートアップ編

ライザップの講師が
来場し、筋力トレーニ
ングのメリットや基礎
知識などを、運動を交
えながら紹介します。



○日時 7月23日Ⓞ

10時〜11時30分

○場所 アルパスアリーナ

○対象 19歳以上の市民

○定員 先着100人

○持ち物 内履き、筆記用具、
メモ帳、水分補給用の飲み物、
タオルなど

○申込期間(先着順)

6月12日Ⓞ〜7月10日Ⓞ

○申込方法

電話または上記二次
元バーコードから申
し込みください。

※オンラインでの開催はありません。
☎ すこやか子育て課健康づくり班
30・0119

ふれあいサロン

今年度から開催場所が変わります

○場所

花輪市日内

6月〜11月の8、18、28日

※6月18日Ⓞ、8月18日Ⓞは休み

文化の文化交流館コモッセ

こもれば広場(認知症カフェ内)

毎月第1金曜日

※6月と11月は第2金曜日の開催

○時間 9時30分〜11時

☎ すこやか子育て課健康づくり班
30・0119

認知症の理解

認知症サポーター養成講座

受講者には、認知症サポーター
の証である「認知症サポーターカ
ード」をお渡しします。

○日程・会場

① 6月16日Ⓞ

尾去沢市民センター

② 7月1日Ⓞ

花輪市民センター研修室
(コモッセ内)

③ 7月7日Ⓞ

八幡平市民センター

○時間 10時〜11時30分

※参加費無料、申込不要です。

認知症市民セミナー

認知症になっても自分らしく、
住み慣れた場所で、生活できるま
ちを目指しセミナーを開催します。

○日時 7月22日Ⓞ

10時〜12時(受付9時30分〜)

○会場 文化の文化交流館

コモッセ文化ホール

○内容

講演「認知症とともにに生活す
るために必要なこと」

講師 脳と心の石原クリニック
院長 石原哲郎氏

※講師は来場せず、リモート形式。

※こもれば広場では認知症関連事
業のパネル展を行います。

○申込方法 電話または各支所・
コモッセに備え付けの参加申込
書に記入し、FAXなどで申し
込みください。また、参加申込
書またはEメールで、石原先生
への質問を募集しています。

☎ あんしん長寿課 介護予防班
30・0103

Eメール: houkatsu@city.
kazuno.lg.jp

6月の認知症カフェ

名称・連絡先	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	5日Ⓞ	大湯温泉保養センター 湯都里
オレンジカフェ しゃべり〜な ☎30-0103	9日Ⓞ	文化の文化交流館 コモッセ こもれば広場 ※7月7日Ⓞも実施
	16日Ⓞ	谷内地区市民センター
ぶら〜っとカフェ ☎23-2165	15日Ⓞ	社会福祉協議会
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎35-5556	16日Ⓞ	グループホームせきがみ ※時間は13時30分 〜16時30分
まちっこカフェ ☎22-4080	18日Ⓞ	多世代交流スペース まちっこ
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	18日Ⓞ	月山の郷

老若男女どなたでも無料で参加できます。

○時間 9時30分〜12時30分

☎ あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

介護保険料

特別徴収の仮徴収額を調整します

介護保険料の特別徴収は、4月・
6月・8月に「仮徴収」として2
月徴収額と同額を徴収し、年間保
険料額の確定後、差額を10月・12
月・翌年2月に「本徴収」として
徴収します。

世帯構成や所得の変更により、
仮徴収額と本徴収額に大きな差が
生じる人には、徴収される額が、
年間を通じてできるだけ均等にな
るよう、6月と8月の仮徴収額を
調整し、変更通知書を送付します。

ラジオでシルリハ放送中

大田健太郎先生がラジオでシル
バリハピリ体操を紹介しています。
体操の種類は毎週変えて紹介して
います。

F Mラジオを79・iMHzに合わ
せ、一緒にシルリハ体操をしましょ
う。

○放送日時 毎週Ⓞ・Ⓞ

11時5分頃〜(5分程度)

☎ あんしん長寿課 介護予防班
30・0103

6月の運動教室

どなたでも無料で参加でき
ます。前日までに、市民課国
保医療班(☎30-0222)に申
し込みください。無料託児を
利用する人は、4日前までに
子ども未来センター(☎30-0855)へ申し込
みください。



※どの教室に参加する場合でも水分補給の飲料
を忘れずにお持ちください。

○ストレッチポール教室

5日Ⓞ 10時〜/記念スポーツセンター/運動
ぐつ、①ストレッチポール、②ヨガマット

※①②は有料で貸出可。

○フィットネス教室(ストレッチポール)

8日Ⓞ 19時〜/福祉保健センター/タオル

○ゆったりヨガ教室

9日Ⓞ 9時〜/花輪市民センター(コモッセ内)
/ヨガマットまたは大判バスタオル

○ココから体操教室

9日Ⓞ 10時〜/十和田市民センター/運動ぐつ

○スローエアロビクス教室

21日Ⓞ 10時〜/花輪市民センター(コモッセ内)
/運動ぐつ

○ちょ筋ストレッチ教室

25日Ⓞ 10時〜/福祉プラザ/ヨガマットまた
は大判バスタオル

○浅利ゆみ先生の健康体操教室

27日Ⓞ 13時30分〜/福祉保健センター

6月の献血車訪問

とき	受付時間	ところ
20日Ⓞ	11時〜11時45分	㈱浅利佐助商店
	13時30分〜14時15分	花輪ふくし会 東山学園
	15時〜16時45分	㈱小坂橋建設
22日Ⓞ	9時〜11時45分	文化の文化交流館
	13時〜15時30分	コモッセ

※400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

※新型コロナワクチンを接種した人は、
接種後48時間を経過していれば、献血が可能です。