

医師修学資金貸与希望者募集

○貸与条件

- ①将来、本市で医師として働く意思がある
- ②日本国内の医学部に合格する
- ③次の条件のいずれかを満たしている
・本市に住民登録している(3年以上・3親等以内の親族が市内に住んでいる、または市内で事業所を経営している)

○申込方法 9月29日(金)までに

「修学資金貸与要望書」を提出。
※「修学資金貸与要望書」は、市ホームページからダウンロードするか、福祉総務課にご連絡ください。

※貸与額は最大2200万円で、条件により返済免除の場合があります。

※貸与の決定は、医学部に合格した後になります。

福祉総務課 総務企画班

☎30・0233

特定健診

○対象 国民健康保険加入者(40歳～74歳)

※受診日時点で、本市の国保加入者でない場合(社保へ変更、市外へ転出など)は、対象となりませんのでご注意ください。

○持ち物 保険証、受診券(黄緑色)

※紛失や途中加入により、受診券がない人はご連絡ください。

※10月は集団健診も実施します。詳細はホームページをご覧ください。



※すこやか子育て課 健康づくり班

☎30・0119

ヘルスラボ

5ケマベジ×ケマ骨5

骨密度と野菜の摂取状況を、専用の測定機器を使って測定できます。家族で普段の生活を振り返り、今後の生活にお役立てください。

測定やクイズの参加者には、景品や食生活改善推進員手作りの試食も用意しています。どなたでも参加できますので、ぜひ家族そろってお越しください。

○日時 9月24日(日) 12時～16時30分

○場所 毛馬内商店街(「ケマボコ」イベント内)

○内容 骨密度測定、ベジメータ測定、野菜クイズ、野菜たっぷりメニューの試食など

※すこやか子育て課 健康づくり班

☎30・0119

RIZAP 健康セミナー

○日時 10月1日(日)

10時～11時30分

○場所 アルパスアリーナ

○内容 講義60分、運動30分で、体力向上トレーニングや食事法、セカンドライフに向けた目標設定方法を学びます。健康で楽しく働ける身体を維持するための知識を高めます。

○対象 19歳以上の市民

○定員 100人(先着順)

○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

○申込方法 電話または二次元コードからお申し込みください。

○申込期間 9月4日(日)～25日(日)

※定員になり次第締め切ります。

※すこやか子育て課 健康づくり班

☎30・0119



生き生き鹿角市民！

こくほ標語コンテスト

「大切な人の健康」をテーマとした標語を募集しています。どなたでも応募できます。この機会に、家族の健康を願って標語を考えてみませんか。

※最優秀賞1点、優秀賞2点、入賞2点を選考し、副賞として市特産品を差し上げます。

○結果発表 12月(予定)

○申込方法 市民課や各支所に備え付けの申込書に記載の上、市民課または各支所にお申込みく

9月の健康運動教室



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。日程や場所が変更になる場合は個別に連絡します。

○ストレッチポール教室(さんさんレディースクラブ) 4日(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。

○ココから体操教室(華美会) 8日(金) 10時～/十和田市民センター/運動ぐつ

○フィットネス教室(ウインブルスポーツクラブ) ヨガ 14日(木) 19時～/福祉保健センター/タオル

○ゆったりヨガ教室(くびれてみヨーガ) 15日(金) 10時15分～/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

○スローエアロビクス教室(ヘルスデザインクラブ) 20日(水) 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(ホリデーサークル) 24日(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(スマイル教室) 26日(火) 13時30分～/福祉保健センター

9月の認知症カフェ

名称・連絡先	日にち	場所
オレンジカフェ しゃべり～な ☎30-0103	1日(金) 21日(木) 15日(金)	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※21日は9時30分～15時 ※10月6日(金)も実施 谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎37-2088	4日(月)	大湯温泉保養センター 湯都里
みんなのカフェ モモちゃんカフェ せきがみ ☎35-5556	15日(金)	グループホームせきがみ ※13時30分～16時30分
ほっとな茶屋 月山の郷 ☎25-8022	17日(日)	月山の郷
まちっこカフェ ☎22-4080	18日(月)	多世代交流スペース まちっこ
ぷら～っとカフェ ☎23-2165	21日(木)	社会福祉協議会

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

9月の認知症サポーター養成講座

場所	日にち	時間
花輪市民センター 研修室(コモッセ内)	2日(土) 15日(金)	10時～11時30分
	14日(木) 27日(水)	18時30分～20時

参加費無料、申込不要です。

☎あんしん長寿課 介護予防班 ☎30-0103

9月の献血車訪問

※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。

とき	受付時間	ところ
8日(金)	9時～10時30分	東日本高速道路株式会社青森管理事務所鹿角分室
	12時30分～16時30分	福祉保健センター
15日(金)	9時～11時30分	鹿角市役所
	13時～15時30分	

大湯温泉保養センター(湯都里)

☎37・3188

温泉風呂やサウナ設備があり、健康と憩いの場として、どなたでも利用できます。

○利用時間 9時～20時

(最終入館19時30分)

※2階研修室・休憩室は9時～17時 ※浴室は毎週火曜日13時から営業

○休館日 12月29日～翌年1月3日

☎あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30・0234

敬老の祝い

敬老祝い金

高齢者に対して敬意を表し、敬老祝い金を贈呈します。

○対象 本市に1年以上居住している満88歳の市民(昭和9年9月16日～昭和10年9月15日生)

健康長寿表彰

高齢者の自立した生活を称え、健康長寿を表彰します。

○対象(すべての該当者)

・本市に1年以上居住している満90歳の市民(昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生)

・要介護認定や要支援認定、介護予防・生活支援サービス事業対象者の認定を受けたことがない

☎あんしん長寿課 高齢者支援班 ☎30・0234

ください。FAXやメールでの申し込みもできます。

○応募締切 11月1日(水)(必着)

☎市民課 国保医療班

☎30・0222

高齢者福祉施設について

湯瀬ふれあいセンター

☎33・2119

温泉風呂があり、市民の健康と憩いの場として、どなたでも利用できます。※露天風呂は休業中。

○利用時間 9時～17時

※浴室は6時～21時

○休館日 12月29日～翌年1月3日

高齢者センター(福祉プラザ内)

☎23・8480

踊りや体操、レクリエーションなど、高齢者の介護予防を目的とした健康増進や生きがい活動を支援するための施設で、おおむね65歳以上であれば、どなたでも利用できます。

○利用時間 9時～16時

※浴室は、毎週水曜日～金曜日(女性10時30分～12時30分/男性13時～15時)

○休館日 日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日

※体力が落ちてきた人でも簡単に全身運動を行える機器「ニューステップ」も利用できます。お気軽にご利用ください。