

シルバーハビリ体操
市民公開講座を開催

○日時 3月19日⑩10時～12時

○場所 花輪市民センター 講堂
(コモッセ内)○内容 「今日も一日頑張れる！
心と体のつくり方」○講師 大田 健太郎氏（大湯り
ハビリ温泉病院 理学療法士）

○申込期限 3月15日⑩

※体操も行いますので、動きやす
い服装でお越しください。※申し込みが必要です。電話、ま
たは二次元コードか
ら申し込みください。○あんしん長寿課 介護予防班
☎ 30・0103高齢者センターの
浴室廃止のお知らせ高齢者センター（福祉プラザ
内）の浴室は、設備老朽化のため、
3月29日で廃止となります。なお、
浴室以外はこれまで通り利用可能
です。高齢者センターは、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歳以上の人は、ど
なたでも利用できます。

○利用時間 9時～16時

○休館日 毎週日曜日、祝日、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带状疱疹・おたふくかぜ
予防接種費用の助成協力医療機関（鹿角市・郡、大
館市）では、予防接種費用から助成
額を引いた金額で接種ができます。

①带状疱疹

○対象 50歳以上の市民

○助成額

不活化ワクチン1万円（上限2回）、
生ワクチン5千円（1回のみ）

②おたふくかぜ

○対象 1歳～未就学児

○助成額 4千円（上限2回）

令和5年4～6月に実施した人へ

申請書と領収書を提出いただく
ことで、費用の一部を助成します。

○提出期限 3月29日⑩まで

※詳しくは、市ホームページ、ま
たはすこやか子育て課までお問
い合わせください。

带状疱疹



おたふくかぜ

○すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

健診・検診

特定健診と人間ドックは2月末まで

今年度の、40歳～74歳の国民健
康保険被保険者を対象とした特定
健診と人間ドックは、2月末で終
了となります。まだ受けていない
人は、早めに医療機関へ申し込み
ください。「健診は自分を見直す
良いチャンス」です。毎年健診を
受け、健康長寿を目指しましょう。
受診券の再発行を希望する人は、
すこやか子育て課健康づくり班ま
でご連絡ください。「要受診・要精密検査」は
体からのSOSです要受診・要精密検査となったら
「症状がない」「健康だから」と自
己判断せず、必ず精密検査を受け
ましょう。精密検査にならなかった場合も、
健診（検診）結果をみて、普段の
生活習慣を見直してみましょう。

○受診する際の持ち物

健診（検診）結果、健康保険証、
精検依頼書（ある場合）○すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

2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）または下記の二次元コード
から申し込みください。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。↑申し込み
はこちら

- フィットネス教室ヨガ（ウインブルスポーツクラブ）
8日⑩19時～／福祉保健センター／タオル、
ヨガマット、または大判バスタオル
- ココから体操教室（華美会）
9日⑩10時～／十和田市民センター／運動ぐつ
- ゆったりヨガ教室（くびれてみヨーガ）
9日⑩10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）
21日⑩10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）
25日⑩10時～／福祉プラザ／タオル、ヨ
ガマット、または大判バスタオル
- ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
26日⑩10時～／交流センター／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。
- 浅利ゆみ先生の健康体操教室（スマイル教室）
27日⑩13時30分～／福祉保健センター

2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。

日にち	受付時間	ところ
15日⑩	9時～ 11時45分	文化の杜 交流館 コモッセ
	13時～ 16時30分	

2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	2日⑩	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※3月1日⑩も実施
	16日⑩	谷内地区市民センター
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	5日⑩	大湯温泉保養センター 湯都里
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	15日⑩	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⑩	寿光会 管理棟 ※時間は13時30分 ～16時30分
まちっこカフェ ☎ 22-4080	18日⑩	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		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

2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	7日⑩	18時30分～20時
研修室（コモッセ内）	22日⑩	10時～11時30分

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

オレンジサポーター＊
活動の輪が広がっています認知症のことを正しく学んだ66
人のオレンジサポーターが、地域
での見守り・声かけ、認知症サポ
ーター養成講座や認知症カフェ・
スローショッピングなど市事業へ
の協力のほか、研修に参加してさ
らなるスキルアップをしています。
自分ができていることを、できる
範囲で、活動しています。※認知症オレンジサポーターと
は、「認知症サポーター養成講
座」と「認知症オレンジサポー
ター養成講座」を受講した応援
者（サポーター）です。「自分のため」が「誰か
のため」になるよう、楽
しく活動が続けていき
たいです。今年は紙芝居、昔っこな
どで、頑張ろうかな！谷内の認知症カフェは、
運営側も楽しみに待ちわ
びているくらい本当に楽
しいです。
体操、絵本の読み聞か
せ、モノづくり、折り紙、
かるたなど夢中になって
笑って和やかに過ごせま
す。幸せを感じます。スローショッピングで何
より嬉しい瞬間は、利用
者さんがショッピングを
終えて帰るときに、満面
の笑みを浮かべてくれた
ときです。
次回も笑顔が見たくてサ
ポートしています。※認知症サポーター養成講座の2
月の日程を上記に記載していま
す。興味がある人は、ぜひご参
加ください。○あんしん長寿課 介護予防班
☎ 30・0103