

6月のナトカリ2・0作戦&
骨密度測定会

骨密度測定やナトカリ比測定（塩分の摂取状況）のほか、ページメータ測定（野菜（特に緑黄色野菜）の摂取状況）、血圧測定、食生活改善推進員による試食提供も実施します。申込不要ですので、この機会に、自身の食生活や身体の状態を「見える化」し、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

○日時 6月12日㊦
13時30分～14時30分

○場所 十和田市民センター

※骨密度測定は、くるぶしで行うため、素足になりやすい服装で参加ください。

問 すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

子宮・乳がん検診予約受付中

○予約方法
①WEB
下の二次元コードを読み取り、申込内容を入力してください。

②電話
☎ 30・0119
平日8時30分～17時15分（水曜日は19時まで）

○会場
・子宮がん検診↓かつの厚生病院、

クーリングシェルダー
協力事業所を募集

指定暑熱避難施設（クーリングシェルダー）とは、冷房設備を備えていて、熱中症特別警戒アラート発表時に、不特定多数の人に開放される施設です。

問 すこやか子育て課 健康づくり班
☎ 30・0119

午後のお乳がん検診の日程

○医療機関 かつの厚生病院

○検診日 6月11日㊦、8月6日㊦、10月8日㊦

○受付時間
1回目 13時15分～13時30分
2回目 14時15分～14時30分

熱中症による健康被害を防ぎ、市民の生命を守るため、クーリングシェルダーとして登録いただける事業所を募集します。ぜひ市民の熱中症対策にご協力をお願いします。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

○協力・設置期間
7月1日㊦～10月23日㊦

○応募方法

①WEB
下の二次元コードを読み取り、申込内容を入力してください。

②応募用紙の提出

市ホームページにある応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送、FAX、電子メールですこやか子育て課に提出してください。

○応募締切 6月10日㊦

※締切後も随時応募を受け付けています。

問 すこやか子育て課 健康づくり班

☎ 30・0119
FAX：30・1257

「お薬」に関する
市民町民公開講座を開催します

県と市、小坂町、岩手医科大学と合同で、地域医療の向上と市民・町民の疾病予防や健康増進のため、「お薬」をテーマに公開講座を開催します。

薬がたくさんあると飲み忘れや飲み間違いが起こりやすくなります。薬とどう向き合っていけば良いか、詳しく聞ける絶好の機会ですので、お気軽にご参加ください。

無料託児の利用を希望する人は、7月2日㊦までに子ども未来センター（☎ 30・0855）へ予約してください。

○日時 7月9日㊦

13時30分～15時

○場所 文化の杜交流館コモッセ

文化ホール

○講師 岩手医科大学
薬学部教授
高橋 寛氏

○内容 ①鹿角市からの健康情報、
②講演「おくすりが多くて、大変になってませんか？」お医者さんや薬剤師に相談してみよう」

問 福祉総務課 総務企画班
☎ 30・0233

介護保険料の特別徴収の
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により、仮徴収額と本徴収額に大きな差が

6月の認知症カフェ（9時30分～12時30分）

名称・連絡先	日にち	場所
ユニバーサルカフェ YUTORI ☎ 37-2088	3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	7日㊦	文化の杜交流館 コモッセ こもれば広場 ※7月5日㊦も実施
	21日㊦	谷内地区市民センター
どまっこカフェ ☎ 25-8264	13日㊦	多世代交流スペース どまっこ
ぷら～っとカフェ ☎ 23-2165	20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	20日㊦	デイサービスみしょうえん ※13時30分～16時30分

※老若男女どなたでも無料で参加できます。

問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

6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）	15日㊦	10時～11時30分
	21日㊦	
	27日㊦	18時30分～20時

※参加費無料、申込不要です。受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。

問 あんしん長寿課 介護予防班 ☎ 30-0103

6月の献血車訪問

日にち	受付時間	場所
18日㊦	11時～11時45分	(株)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	(株)小板橋建設
20日㊦	9時30分～11時45分	文化の杜交流館 コモッセ
	13時～15時30分	

※400㊦以上献血にご協力をお願いします。

救急情報キット配布中

救急情報キットは、必要な情報（持病、服薬状況、緊急時の連絡先など）を記入したシートをケースに入れ、冷蔵庫に保管しておくことで、救急時の適切な救急活動に役立てるものです。

すでにお持ちの人も、情報に変更がある場合は更新が必要です。

○対象者

・おおむね65歳以上の一人暮らし世帯、または高齢者のみの世帯・障がい者世帯 など

問 あんしん長寿課 高齢者支援班
☎ 30・0234

6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

- ストレッチポール教室（さんさんレディースクラブ）
3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 ウォーキングドリル（ウインブルスポーツクラブ）
13日㊦ 19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）
14日㊦ 10時～／十和田市民センター／運動ぐつ
- ゆったりヨガ（ゆったりヨガサークル）
14日㊦ 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）
19日㊦ 10時～／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ、タオル
- ちょ筋ストレッチ教室（ホリデーサークル）
23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）
25日㊦ 13時30分～／福祉保健センター

テレフォン病院24

医師・看護師などが、健康・介護などに関する相談に電話対応します。

年中無休 24時間 通話無料
0120-959-783
きゅうでも いつでもください な や み

