

令和2年度 敬老会

敬老会の中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度敬老会は中止します。

敬老祝い金

高齢者に敬老の意を表し、福祉の増進を図るため、敬老祝い金を支給します。
◆対象 9月15日現在で満88歳の方（昭和6年9月16日から昭和7年9月15日までに生まれた方）で、本市に1年以上居住している方
◆支給方法 対象となる方に申請書を送付し、指定口座へ振り込みます。

健康長寿表彰

高齢者の自立した生活を称賛するとともに、介護保険料の納付および介護予防についての意識高揚を図るため、健康長寿表彰を行います。
◆対象 次のすべての条件に該当する方
・令和2年4月1日現在で満90歳以上
・本市に1年以上居住している
・要介護認定または要支援認定、もしくは介護予防・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
・当該年度以前の介護保険料を滞納していない

◆贈呈方法 表彰状および記念品を、対象となる方に送付します。

あんしん長寿課 高齢者支援班

☎30・0234

骨の強さ（骨密度）はどのくらいですか？

骨粗しょう症とは、カルシウムを中心とした骨量が減って骨折しやすくなった状態です。骨粗しょう症になると、軽い衝撃でも骨折につながり、介護が必要となる恐れがあります。骨密度を知り、生活習慣を改善しましょう。

骨密度測定会&ナトリウム測定会

◆日時 8月25日 13時30分～14時30分
◆場所 福祉保健センター
※素足になりやすい服装でご参加ください。
※超音波による簡便な方法での測定のため、確定診断ではありません。確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症予防のためマスクの着用をお願いします。

すこやか子育て課 健康づくり班

☎30・0119

マイナンバーカード申請受け付け

測定会場でマイナンバーカードの申請を受け付けます。
◆受付時間 13時30分～15時30分
◆持ち物 認め印、通知カード、住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）、本人確認書類2点

☎市民課 戸籍年金班 ☎30・0221

認知症カフェってどんなところ？

「認知症カフェ」は、認知症の人や家族、地域の人たちが集い、認知症について知る・語る・つながる場所です。
◆時間 9時30分～12時30分
◆対象 認知症のあるなしに関わらず、老若男女どなたでも参加できます。
◆内容 お茶の時間、ミニ講話、レクリエーション、創作活動、体操など、毎月変わります。
◆参加費 いずれのカフェも無料

名称	日にち（8月）	場所	問い合わせ先
オレンジカフェ しゃべり～な	7日 金 （毎月第1金曜日）	谷内地区市民センター （コモッセ、谷内地区市民センター、湯の駅おおゆ）	☎30-0103
ほっとな茶屋 月山の郷	16日 日 （毎月第3日曜日）	月山の郷	☎25-8022
まちっこカフェ	18日 火 （毎月18日）	多世代交流スペース まちっこ	☎22-4080
ぶら～っと カフェ	20日 木 （毎月第3木曜日）	社会福祉協議会	☎23-2165

子宮がん・乳がん検診の予約受付は8月31日まで

すこやか子育て課健康づくり班へ、希望する「検診、医療機関、日にち」をお伝えください。ご連絡いただいた方へ、検診日前に「案内通知」と「受診票」をお送りします。
インターネットでも予約できますので、お早めにお申し込みください。

すこやか子育て課 健康づくり班

☎30・0119

市民町民公開講座

秋田県、鹿角市、小坂町、岩手医科大学の四者協定により、地域医療の向上と市民の疾病予防および健康増進への意識向上につなげるため、公開講座を開催します。

◆日時 8月20日 13時30分～15時
◆場所 文化の交流館コモッセ文化ホール
◆内容 ①鹿角市からの健康福祉情報、②講演「依存症は病気なのか？～アルコール依存症を考える～」
◆講師 櫻庭泰氏（かづの厚生病院 精神科科長）
◆参加費 無料

☎福祉総務課 総務企画班 ☎30・0233

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会 受講生募集

シルバーリハビリ体操指導士は、シルバーリハビリ体操を地域の皆さんに広める活動をします。お互いに伝えあい、実践して、共に住みよい地域社会をつくっていきましょう。
◆日にち 9月17日 24日 10月1日 8日 15日 22日
◆時間 10時～16時
◆場所 交流センター
◆対象 市内在住で、おおむね60歳以上の方、6日間の全日程を受講できる方、受講後に地域で体操普及のボランティア活動ができる方
◆内容 体操実技のほか、筋肉や運動の基本的な知識を学びます。
◆持ち物など 筆記用具、運動できる服装、昼食、飲み物、内ズック
◆受講料 無料
◆定員 30人
◆応募締切 9月10日

☎あんしん長寿課 介護予防班 ☎30・0103



市ホームページはこちら

8月の健康教室

どなたでも無料で参加できます。参加希望の方は、市民課国保医療班に前日までに電話でお申し込みください。
無料託児を利用される方は、4日前までに子ども未来センター（☎30・0855）へ直接お申し込みください。

日時／場所／持ち物など
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、水分補給の飲料

ゆったりヨガ教室（くびれてみヨガ）

21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、水分補給の飲料

ココから体操教室（華美会）

21日 10時／大湯温泉保養センター／湯都里／運動ぐつ、水分補給の飲料

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、水分補給の飲料

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／水分補給の飲料

認知症サポーター養成講座 地区開催

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。自分や身近な人が認知症になっても安心して暮らせるように正しい知識を身に付けませんか。受講後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げます。

日にち	場所
①8月19日 木	大湯温泉保養センター 湯都里研修室
②9月9日 木	八幡平市民センター

◆時間 ①10時～12時、②10時～11時30分
◆参加費 無料

あんしん長寿課 介護予防班

☎30・0103

ふれあいサロン

ふれあいサロンでは、ふれあいパートナー（傾聴ボランティア）とお茶を飲みながら、ゆっくりと話ができます。
◆時間 9時30分～11時30分

日にち	場所
毎月 8日・18日・28日 8月22日 日	関善（花輪） どまっこ（毛馬内）

すこやか子育て課 健康づくり班

☎30・0119

リズム運動教室（ヘルスデザイン）

26日 10時／花輪市民センター（コモッセ内）／運動ぐつ、水分補給の飲料

☎市民課 国保医療班 ☎30・0222

介護保険制度説明会

65歳を迎える方を対象に、毎月説明会を開催します。

対象者以外の方でも、参加できますのでお気軽にご参加ください。

◆日時 8月20日 14時～15時
◆場所 福祉保健センター2階研修室

あんしん長寿課 高齢者支援班

☎30・0234

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

きょうでもいつでもくださいなやみ

体調悪くなった
何科に受診？

最近、ずっと眠れない
どうしよう。不安...

介護の相談は、
どこにするの？

最近、よってきた。
食事どうすればいいの？

予防接種について
知りたい

今日の在宅看護
はどこ？