



おやこ・キッズ料理教室

暑さに負けないからだ作りは毎日の食事をしっかり摂ることで。食生活改善推進員(ヘルスメイト)と一緒に食育について考え親子で体験してみましょう。



- 対象 市内在住の親子 小学1年生～6年生
*高学年は保護者と一緒でなくても参加可能です。先着20名。定員になり次第締め切ります。
- 日時 8月1日(金)午前10時～12時30分
(受付午前9時45分～)
- 会場 総合福祉センター2階 栄養室
- 内容 講話・調理実習(オムレツ・ビタミンサラダ・フルーツパフェなど)・試食
- 参加費 300円(材料代・テキスト代含む)
- 持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合・筆記用具
- 申込方法 7月7日(月)から健康づくり課に電話(☎24-2121)でお申し込みください。(土日・祝祭日除く)

精神保健相談「こころの相談」

震災から3年が経ちました。環境の変化により私たちの心と体にはさまざまな症状(不眠、イライラ、不安が強くなる、身体の調子が悪い等)が起こります。症状が長引くようなら、精神科医による診察および精神保健福祉士による相談をぜひご利用ください。



- 相談日 **精神科医による相談** 7月9日(水)・9月10日(水)・11月12日(水)・平成27年1月14日(水)・3月11日(水)
<時間>午後1時～2時30分
- 精神保健相談員・精神保健福祉士による相談** 8月8日(金)・10月17日(金)・12月19日(金)・平成27年2月20日(金)
<時間>午前9時30分～11時
- 場所 総合福祉センター2階
- 申込方法 予約制です。健康づくり課に電話(☎24-2121)でお申し込みください。(土日・祝祭日除く)
- その他 料金は無料です。本人、家族、親戚の人などなたでも相談できます。相談の秘密は守ります。

7月・8月の行事

会場：高萩市総合福祉センター

※会場については、変更になる場合があります

行事内容	実施日	時間	対象者
歯周病検診	7月7日(月)	10:00～16:00	20歳代から80歳代の市内在住の希望者(*予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	7月9日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	7月11日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
パパ・ママレッスン(2回目)	7月11日(金)	18:30～20:30	平成26年8月～11月出産予定の初妊婦と夫(*予約制)
2歳児歯科健診	7月16日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年5月・6月生まれの幼児
赤ちゃん教室	7月23日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがいる保護者
健康・運動教室(筋力アップコース)	7月23日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(予約制)
歯周病検診	7月24日(木)	10:00～16:00	20歳代から80歳代の市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室(いきいき体操コース)	7月25日(金)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(予約制)
健康・歯科相談	7月28日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者
BCG予防接種	8月5日(火)	13:30～14:30(受付13:00～13:30)	平成26年3月生まれの乳児
1歳6か月児健診	8月6日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年1月・2月生まれの幼児
健康相談	8月8日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談(精神保健相談員の相談)	8月8日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	8月25日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者
赤ちゃん教室	8月27日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがいる保護者
健康・運動教室(いきいき体操コース)	8月29日(金)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(予約制)

※ 幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	8月15日(金)	10:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店
------------	----------	-------------	---------------



すこやか

..... 健康診査を受けましょう！

定期的な健康診査は、ご自身の健康状態を正しく把握するために重要です。年に一度は受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。40歳以上で、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入されている人には、受診券を発送します。その他詳細についてはお問い合わせください。

●実施日程、会場など

月	日	曜日	午前 受付時間	午後 受付時間	検査項目	
7月	8日	(火)	中戸川公民館 (9:30～10:00)	若栗公民館 (13:30～14:00)	平成27年3月31日に到達する年齢が基準です。 <健康診査> 対象者 40歳以上で、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人、生活保護世帯に属する人 ※39歳以下でも希望する人は、健康診査を受診できます。お問い合わせください。 料金：1,000円 (ただし、後期高齢者医療保険に加入している人、70歳以上の人、市県民税非課税世帯(世帯主及び国民健康保険加入者の全員が非課税)に属する人、または生活保護世帯に属する人は無料)	
			花貫物産センター (11:00～11:30)			
	9日	(水)	横川生活改善センター (9:30～10:00)	上君田生活改善センター (13:30～14:00)		
			緑の郷コミュニティセンター (11:00～11:30)			
	以下の日程の受付時間			総合福祉センター (9:30～10:30)		13:30～14:30
			その他の会場 (10:00～11:00)			
		11日	(金)	北組コミュニティセンター		関口集会所
		14日	(月)	千代田集会所		和野集会所
		18日	(金)	高戸集会所		駒形集会所
	22日	(火)	駒木原集会所	山手集落センター		
	23日	(水)	石滝公民館	石滝上ノ台集会所		
	25日	(金)	秋山小学校体育館	島名多目的研修会館		
	29日	(火)	総合福祉センター	総合福祉センター		
8月	1日	(金)	総合福祉センター	総合福祉センター	<胸部レントゲン検診> 対象者 40歳以上の人 料金：400円 <喀痰検診> (3日間連続で痰をとる検査) 対象者 40歳以上の人で、胸部レントゲン検診を受診する人 ※喫煙されている人、または過去に喫煙されていた人にお勧めの検査です。 料金：1,300円	
	2日	(土)	総合福祉センター			
	4日	(月)	総合福祉センター (女性のみ)	総合福祉センター (女性のみ)★		
	5日	(火)	小島団地集会所	松岡地区公民館		
	7日	(木)	総合福祉センター	総合福祉センター (女性のみ)★		
	8日	(金)	東小学校体育館	高浜住宅集会所		
	18日	(月)	総合福祉センター	総合福祉センター		
	20日	(水)	総合福祉センター (女性のみ)★	総合福祉センター (女性のみ)		
	22日	(金)	総合福祉センター	総合福祉センター		
24日	(日)	総合福祉センター				
9月	25日	(木)	総合福祉センター	総合福祉センター (女性のみ)★	<肝炎ウイルス検診> 対象者 40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない人 料金：700円	
	26日	(金)	総合福祉センター	総合福祉センター		
	28日	(日)	総合福祉センター			

★印は託児可能な日です。事前にお申し込みください。

●問合せ 保険医療課 ☎23-2117 健康づくり課 ☎24-2121