

## 食文化伝承 料理教室

日本各地の郷土料理が学べます。  
食生活改善推進員と一緒に、食文化の知識を  
深めながら、調理しましょう。

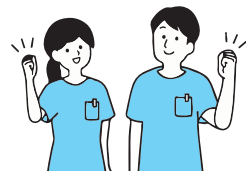
- ▶日時 8/26(金) 10:00 ~ 13:00
- ▶場所 総合福祉センター2階 栄養指導室
- ▶対象者 18歳以上の人
- ▶料金 400円
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合
- ▶定員 15名
- ▶申込方法 8/17(水)までに健康づくり課窓口  
または電話で申し込み。

### - Menu -

- 箱寿司
- かぼちゃと豚肉のカレー炒め
- 夏野菜とシラス干しのごま風味炒め
- 豆花 ※豆乳とはちみつで作る台湾スイーツ

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 地域特定推薦入学試験 日立メディカルセンター 看護専門学校



日立メディカルセンター看護専門学校の入学希望者を市長が推薦します。  
詳しくは、学校から募集要項をお取り寄せください。

- ▶募集学科 看護学科  
(看護師養成3年課程全日制)
- ▶対象者 本人または保護者が市民
- ▶申込方法 8/12(金)までに学校で配布する「地域特定推薦入学推薦願」に住民票を添付し、直接本人が健康づくり課窓口へ申し込み。  
※推薦書の交付は8/29(月)以降となります。

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



~「すこやが生活」たかはぎFMで放送中~

毎月第2火曜日の12:00 ~ 13:30。  
今回のテーマは「健康診査について」です。



## 国民健康保険・後期高齢者医療制度



■問合せ 市民課 ☎23-2117

### 新しい保険証 7月中旬 発送

新しい保険証は7月中旬に簡易書留で郵送します。  
国民健康保険証の有効期限は、8月から翌年7月末までです。  
後期高齢者医療制度の保険証は、有効期限が8月から9月末までのため、10月分以降は9月中旬に発送します。

### 限度額認定証の申請

入院などで医療費が高額になりそうときは、限度額認定証の交付を受けると支払いが自己負担限度額までとなります。ただし、70歳以上の人は、所得によって認定証が必要ない場合があります。  
後期高齢者で自動更新に該当する人は、新しい保険証に同封して郵送します。  
※限度額認定証の有効期限は、7月末までです。

▶申込方法 新しい保険証と印鑑をお持ちの上、市民課で申し込み。

## 介護保険料通知書



■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

介護保険料は、住民税額決定後に確定します。6月に住民税額を決定し、7月に介護保険料額を確定した後、納付書または通知書を郵送します。各段階における保険料年額は昨年度と同額です。

■対象者 65歳以上の人

納付種別	発送時期
口座振替または納付書で保険料を納付する人	7月中旬
年金から天引きの人	8月上旬

## 7月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
健康相談	7/8(金)	8:45 ~ 11:00	市内在住の希望者
すくすく助産師相談	7/12(火)	9:15 ~ 12:10	妊婦、1歳未満の児と保護者(予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	7/13(水)	13:00 ~ 14:30	市内在住の希望者(予約制)
2歳児歯科健診		12:45 ~ 16:00 (受付12:45 ~ 13:55)	令和2年3月・4月生まれの幼児
3歳児健診	7/20(水)	13:00 ~ 16:00 (受付13:00 ~ 14:10)	平成31年1月・2月生まれの幼児
赤ちゃん教室	7/21(木)	9:45 ~ 11:30	1歳までのお子さんと保護者
健康・歯科相談	7/25(月)	8:45 ~ 11:00	市内在住の希望者(*歯科のみ予約制)
1歳6か月児健診	8/3(水)	12:15 ~ 15:30 (受付12:15 ~ 13:25)	令和3年1月・2月生まれの幼児

## 健康コラム

### 小児のワクチン接種について

予防接種は、人の免疫のしくみを利用したワクチンを接種し、感染症に対する抵抗力(免疫)を高めます。

予防接種の対象となる感染症は、重篤な疾患を起こし、後遺症を残す恐れがあります。接種は、感染症を予防し、感染しても重症化を予防する効果が期待されます。

予防接種には「定期接種」と「任意接種」があります。「定期接種」は「ある年齢になったら、保護者が積極的に接種に努めなければならない」とさ

れ、公費の補助が受けられます(補助には年齢制限があります)。一方で「任意接種」は「希望者だけが受けるもの」となっていますが、重要性は「定期接種」とほとんど変わりません。原則自費ですが、接種をおすすめします。

当院では、毎週水曜日の午後には予防接種を行っています。複数のワクチンの同時接種も可能です。予約や接種計画など、お気軽に相談してください。

東北医療センター高萩協同病院 看護師 かみなが やよい  
神永 弥生

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

## うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、  
プロの仲間がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所ムスベル

## 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

代表社員 千葉 富夫

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibat0627@world.ocn.ne.jp