



### 50・60代のための健康教室

とき 16日(木)・30日(木)(全2回) 9時30分～12時30分  
 ところ サン・シープラザ(3階)

内容 病気予防のための運動の紹介や料理の試食など

対象 血糖値が気になる人、最近太ってきた人

定員 15人(申し込み先着順)  
 受講料 350円程度(実費)  
 申し込み 10日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

### 男性のためのさわやか健康体操(本郷会場)

とき 29日(水)10時～11時  
 ところ 本郷保健福祉センター  
 内容 生活に必要なストレッチや筋力トレーニングの紹介  
 対象 65歳以上の男性  
 用意する物 バスタオルなど

(床に敷く物)、飲み物  
 問い合わせ先 高齢者福祉課  
 (☎0848・67・6055)

### バレンタインデーがん検診

受付日時 2月14日(金)9時～10時  
 ところ リージョンプラザ南館

対象 ①乳がん・子宮頸がん②20歳以上の女性③大腸がん④40歳以上の男女

定員 各50人(申し込み先着順)

※託児も可能です(要予約)。

検診料 ①無料②600円(クーポン券持参の人は無料)

申し込み 17日(金)(必着)までに、郵送、ファクス、電子申請、または持参で申込書(提出先、保険医療課、各支所に用意)を保健福祉課(☎0848・67・6053)0848・67・5934へ

### 認知症予防講演会 噛んで 脳力ツ!

とき 29日(水)13時30分～15時  
 ところ 中央公民館  
 講師 広島県歯科医師会理事 荒谷恭史さん  
 定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 男性の料理教室

とき 24日(金)10時～13時  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者  
 参加費 200円

申し込み 17日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### もの忘れ相談

とき 9日(木)13時30分～15時30分  
 ところ 市役所本庁4階 第3会議室

内容 認知症の介護支援の相談  
 定員 2人(申し込み先着順)  
 申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 健康相談

とき 9日(木)13時15分～15時15分  
 ところ サン・シープラザ(3階)  
 内容 健診結果の相談、食生活相談、血圧測定など  
 定員 6人(申し込み先着順)  
 申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)



## こんにちは 高齢者相談センターです

### 身近な気づき 早めに相談を

近所や知り合いの高齢者の「あれ?どうしたのかな?」「ちょっと心配」といった変化に対応するのが、高齢者相談センターです。

私たちは、高齢者の総合相談窓口として日常生活に関するさまざまな相談を受け付けています。連絡を受けた情報をもとに、訪問などを通じて本人の状況や希望を聞きながら、必要に応じて介護保険サービスや在宅福祉サービスの提供などを支援します。連絡をした人や本人のプライバシーには十分配慮しているので、気軽に相談してください。

高齢者相談センター どりいむ 社会福祉士 松島靖和

### ジェネリック医薬品による医療費削減報告

国民健康保険では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替えた場合、自己負担の削減額が大きい人へ通知をしています。

#### ●7月分の削減効果

・切り替えた人数 3,173人  
 ・削減された金額 652万9,792円

問い合わせ先 保険医療課(☎0848・67・6050)

### 献血に協力を

とき 30日(木)13時～16時  
 ところ 三原赤十字病院(東町二丁目)

### こころのなんでも相談

とき 15日(水)13時～15時  
 ところ サン・シープラザ(4階)

内容 精神科医師による相談  
 定員 2人(申し込み先着順)  
 申し込み 10日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

### ひきこもり相談

とき 16日(木)13時30分～16時  
 ところ 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)  
 内容 精神科医師による相談  
 申し込み 15日(水)までに県東部保健所(☎0848・25・2011)へ