



**教室・講座**

健康・福祉・国保・年金

**エクササイズデビュー教室  
下半期参加者募集**

▽日時 10月〜平成27年2月の毎週金曜日、午前10時〜10時40分。全15回。  
▽会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）  
▽内容 健康づくりに役立つ有酸素運動、筋力トレーニングなどの実技。  
▽対象 市内在住の運動習慣のない20〜40歳代の人。  
▽定員 先着35人。  
▽申込 9月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

**運動の習慣付けに  
食生活の改善に  
健康アップ教室**

▽日時 10月3・10・17日、午前10時〜11時30分。10日

は午後1時まで。全3回。

▽会場 市保健センター。  
▽内容 健康づくりに必要な運動についての講話と実技、バランス食についての講話と調理実習など。

▽対象 市内在住の運動制限のない40〜64歳の人。  
▽定員 先着25人。

▽申込 9月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

**手話奉仕員養成講座  
後期受講者募集**



▽日時 10月7日〜平成27年3月10日の毎週火曜日、午前10時〜正午。全20回。

▽会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▽内容 聴覚障がい者と日常会話をする程度の手話技術や知識を習得し、聴覚障がい者と共に地域の行事参加や手話サークル活動などができるようにする。

▽対象 平成25年度に市障害者福祉会連合会主催の入門講座を終了した人。

▽定員 若干名。  
▽費用 3240円（テキスト代）

**すこやか荘で各種短期講座**

**1 絵手紙講座**

▽日時 10月20日、11月3・17日、12月1・15日、午前10時〜正午。全5回。

**2 健康体操講座**

▽日時 10月21・28日、11月11・18・25日、12月2・9・16日、午後1時15分〜2時45分。全8回。

**3 マシン体操講座**

▽日時 10月22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・17日、午後1時15分〜2時45分。全8回。

**4 男性料理講座**

▽日時 10月28日、11月11・25日、12月2・16日、午前10時〜午後1時30分。全5回。

■会場 すこやか荘。  
■内容 1 絵手紙で年賀状やポチ袋を作成 2 身体の柔軟性を維持するための全身ストレッチを中心とした体操 3 運動器具の正しい使い方と筋力向上トレーニング 4 料理の基本を学び、バランスの取れた食事を作る。  
■対象 市内在住の60歳以上の人で初めて受講する人。ただし、4は料理初心者の男性。

■定員 抽選 1 2各20人 3 10人 4 16人。（最小催行人数=定員の半数）。

■費用 1 教材費など（実費） 2 3 60〜64歳=1850円、65歳以上=1000円（保険料） 4 2500円（材料費）。

■申込 はがきまたはすこやか荘に置いてある申込用紙に、講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号を書き、9月30日（必着）までに、直接または送付で、〒320-0852 下砥上町1259-3、すこやか荘 ☎(648)7750へ。送迎バスについてはお問い合わせください。

スト代）。

▽申込 9月3〜10日に、直接または電話で、市障害者福祉会連合会（中央1丁目・市総合福祉センター3階） ☎(636)1219へ。

▽対象 成人女性。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 500円程度（食材費）。

▽申込 9月3日から、直接または電話で、健康増進課（竹林町・保健所内） ☎(626)1126へ。

▽日時 9月18日（木）午前10時〜午後1時。受け付けは午前9時45分。

▽会場 雀宮園（新富町）。

みそスープなど野菜をたっぷり使った減塩メニューの調理実習。

▽日時 10月1・8・15日、午前1時30分〜4時。15日は午前10時〜午後3時。全3回。

▽会場 総合コミュニティセンター（明保野町）。

▽内容 管理栄養士による糖尿病の予防や改善についての講話とグループワーク、調理実習。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 500円程度（食材費）。

▽申込 直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

**野菜を使った  
減塩メニュー  
餃子風あんかけを作ろう**

▽日時 10月1・8・15日、午前1時〜午後3時。全3回。

▽会場 総合コミュニティセンター（明保野町）。

**糖尿病を予防したい  
あなたへ 毎日の食生活を  
見直しましょう**

▽日時 10月1・8・15日、午前1時〜午後3時。全3回。

▽会場 総合コミュニティセンター（明保野町）。

▽内容 管理栄養士による糖尿病の予防や改善についての講話とグループワーク、調理実習。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 500円程度（食材費）。

▽申込 直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 出 出張所、 進 生涯学習センター、 参 うつのみや表参道スクエア、  
 HP ホームページ、 Eメールアドレス、 域 地域自治センター  
 コ 地域コミュニティセンター、 活 市民活動センター

◎9月8〜14日は高齢者・障がい者の人権あんしん相談強化週間 高齢者・障がい者の人権に関する電話相談を開設します。▽時間 午前8時30分〜午後7時。土・日曜日は午前10時〜午後5時▽全国共通ナビダイヤル ☎0570(003)110。 ☎宇都宮地方事務局 ☎(623)0925

## 健康診査

### ■1年に1回健康診査を受診しましょう

生活習慣病などの早期発見・早期治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

#### ■個別健診

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

#### ■集団健診(地区健診)

### 10月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がんは除く)

▽申込 電話で、①~⑩健康増進課☎(626)1129 ⑪・⑫河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	4日(土)~6日(月)・9日(木)・11日(土)・12日(日)・14日(火)・18日(土)~20日(月)・24日(金)~28日(火)・30日(木)・31日(金)、午前9時~
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	16日(木)・30日(木)、午前9時~
③清原区	2日(木)・21日(火)・23日(木)・28日(火)、午前9時~
④瑞穂野区	14日(火) 午前9時~
⑤国本区	2日(木)・10日(金)・22日(水)、午前9時~
⑥姿川区	27日(月)・29日(水)、午前9時~
⑦雀宮区	3日(金) 午前9時~
⑧県体育館	9日(木)・21日(火)・30日(木)、午前9時~
⑨東(活)	20日(月) 午前9時~
⑩南(活)	31日(金) 午前9時~
⑪河内保健センター	8日(水)・26日(日)、午前9時~
⑫岡本コミュニティプラザ	6日(月)・27日(月)、午前9時~

### 10月乳がん検診(マンモグラフィ検査・視触診)・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の方は視触診のみ受診することができます。子宮がん検診は20歳以上の方が対象です。

▽申込 電話で、①~⑩健康増進課☎(626)1129 ⑪・⑫河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	28日(火) 午後0時30分~
②市医療保健事業団健診センター	16日(木) 午後1時~と2時~
③清原区	2日(木)・21日(火)、午後2時~
④瑞穂野区	14日(火) 午後2時~
⑤国本区	2日(木) 午後2時~
⑥姿川区	27日(月)・29日(水)、午後2時~
⑦雀宮区	3日(金) 午後2時~
⑧雀宮区南館	8日(水) 午前9時~※託児付き検診
⑨東(活)	20日(月) 午後2時~
⑩南(活)	31日(金) 午後2時~
⑪河内保健センター	8日(水) 午後2時~
⑫岡本コミュニティプラザ	27日(月) 午後2時~

### 10月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。

※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	4日(土)~6日(月)・9日(木)・11日(土)・14日(火)・18日(土)・20日(月)・24日(金)・26日(日)・30日(木)・31日(金)、午後1時~と2時~
②市医療保健事業団健診センター	8日(水)・15日(水)・30日(木)、午後1時~と2時~

#### ■健診受診時の注意

▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。お持ちでないと受診できません。

▽満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▽詳しくは、健康づくりのしおりをご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

▽日時 10月~平成27年2月の①毎週火曜日②毎週木曜日、午前10時~40分間程度。  
▽会場 市保健センター。  
▽内容 筋力をアップさせる運動。  
▽対象 市内在住の65歳以上

## しっかりと貯筋 運動教室 下半期受講生募集

上の人。  
▽定員 各先着30人。  
▽申込 9月4日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。  
ことぶき会館で  
健康経路  
つば教室  
▽日時 10月23日、11月27日、12月25日、平成27年11月26日、2月26日、3月26日  
▽日時 10月23日、11月27日、12月25日、平成27年11月26日、2月26日、3月26日

日、午前10時30分~正午。全6回。  
▽会場 ことぶき会館。  
▽定員 抽選15人。  
▽費用 教材費など(実費)。  
▽申込 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、講座名住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号を明記し、9月15日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0112

屋板町558、ことぶき会館☎(656)8792へ。送迎バスについては、お問い合わせください。  
シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座  
▽日時 9月13・27日(土)、午前10時~11時。  
▽会場 市総合福祉センター。  
▽内容 「シニア世代を豊

かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。  
▽対象 おおむね50歳以上の人の。  
▽定員 各先着15人。  
▽申込 9月3日から、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター(中央1丁目)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

◎宇都宮精神保健福祉会やしお会 1相談会 ▽日時 9月4・18日(木)、午前10時~正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。2定例会・家族交流会 ▽日時 9月18日(木)午前10時30分~午後3時30分▽内容 同じ悩みを持つ家族の語り合い・交流会。■会場 保健所。■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

教室・講座

運動経験が  
少ない人のために  
運動体験教室

▽日時 9月25日(木)午前10時～11時30分。  
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。  
▽内容 保健センターで実施する運動教室の体験および教室案内。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着15人。  
▽申込 9月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

アンチエイジング講座  
からだの中から  
若返るための生活術

▽日時 10月2・10・23日、午後1時30分～3時30分。全3回。  
▽会場 富屋区(徳次郎町)。  
▽内容 若さを保つための運動や食事などの生活術を学ぶ。  
▽定員 先着25人。  
▽申込 9月3日から、直接または電話で、富屋区 ☎(665)3698へ。

家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先 下記の表の通り。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

日 時	会 場	内 容	問い合わせ先
9月11日(木)午後2時～4時	姿川区(西川田町)	高齢者の食事	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
9月12日(金)午前10時～正午	陽東区(陽東2丁目)	難聴の疑似体験	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414
9月18日(木)午前10時～正午	城東区(城東2丁目)	服薬管理	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
9月18日(木)午後1時30分～3時30分	桜区(桜3丁目)	かかりつけ薬局	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
9月26日(金)午後1時30分～3時30分	瑞穂野区(下桑島町)	認知症	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677
9月26日(金)午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	感染予防	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080
9月27日(土)午後2時～4時	富士見区(鶴田町)	認知症介護と心のケア	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
10月4日(土)午前10時～正午	横川区(屋板町)	認知症	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234

☎高齢福祉課 ☎(632)2357

秋の健康教室  
運動不足を解消しよう



▽日時 10月3日(金)午前10時30分～正午。  
▽会場 河内図書館(中岡本町)。  
▽内容 市スポーツ振興財団スタッフによる身体に負担の少ない運動。  
▽対象 中高年。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 9月12日午前9時30分から、直接または電話で、河内図書館 ☎(673)67

難病サポート  
とちぎのついで

82へ。

▽期日 9月27日(土)。  
▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。  
▽時間・内容 ①午前9時30分～正午 医療相談・生活福祉相談・就労相談②午前10時～11時30分 患者・家族交流会③午後1時30分～2時30分 県職員による難病患者に対する医療などに関する法律の概要についての講演会④午後2時45分

からだ元気運動教室  
ウォーキング編

▽日時 9月21日(日)午前10時～11時30分。

お知らせ

人間ドック・脳ドックの  
受診費用の一部を補助

1 後期高齢者医療被保険者  
▽対象 後期高齢者医療保

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
[HP] ホームページ、[Eメール] アドレス、[域] 地域自治センター  
[区] 地区市民センター、[出] 出張所、[涯] 生涯学習センター、[参] うつのみや表参道スクエア、[コ] 地域コミュニケーションセンター、[活] 市民活動センター

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 9月26日(金)午後2時30分～4時 ▽会場 保健所(竹林町) ▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い ▽対象 市内在住の人 ▽その他 事前に保健師が面接 ▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

## 人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団（竹林町）	(625) 2213
済生会宇都宮病院（竹林町）	(643) 4441
宇都宮記念病院（大通り1丁目）	(625) 7831
うつのみや病院（南高砂町）	(653) 1001
鷺谷病院（下荒針町）	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	(657) 7302
宇都宮東病院（平出町）	(683) 5771
ミヤ健康クリニック（ゆいの杜3丁目）	(667) 8181
県保健衛生事業団（駒生町）	(623) 8282
冨塚メディカルクリニック（徳次郎町）	(666) 2555
関湊記念会クリニック（本町）	(643) 0990

## 脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷺谷病院	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック	(657) 7302
大曾内科脳神経外科医院（大曾2丁目）	(625) 5005
佐々木記念クリニック（屋板町）	(656) 7117
藤井脳神経外科病院（中岡本町）	(673) 6211
星脳神経外科（竹林町）	(600) 4410
宇都宮東病院	(683) 5771
宇都宮記念病院	(625) 7831
冨塚メディカルクリニック	(666) 2555
宇都宮脳脊髄センター（一番町）	(633) 0201
済生会宇都宮病院（※特定健診との同時受診不可）	(643) 4441

除料や市税に滞納がない人。  
 ▽補助金額 1万円。  
 ▽申込 受診前に、電話で、保険年金課 ☎(632) 2307へ。  
 ▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要。なお、人間ドックの補助を受けた人は健康診査の受診不可。

### 2 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40〜74歳で、国民健康保険税や市税に滞納がない人。  
 ▽補助金額 特定健診と人間ドックあるいは脳ドックとの同時受診 1万5740円。  
 ▽その他 5円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診 1万円。  
 ▽申込 電話で、「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助を希望」と一言添えて、左の表の健診機関へ。  
 ▽その他 受診時までに資格喪失した場合は補助対象外。

### その他

▽受診後の申し込み不可。  
 ▽左の表にない機関で受診する場合には補助対象外。  
 ▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。  
 ▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。  
 ④ 保険年金課 ☎(632) 2311

### 在宅介護を支援します 紙おむつの購入費を支給

▽内容 在宅の要介護者が使用する紙おむつ・尿取りパッドの購入費について、1カ月5500円を限度にその9割を支給。  
 ▽対象 要介護1〜5の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する期間に購入したものについて  
 ① 介護保険施設や病院に入所・入院している  
 ② 要支援1・2の認定を受けている。  
 ▽申込 高齢福祉課（市役所2階）・各區・区・団に置いてある申請書に必要事項を書き、本人の氏名とただし書きに「大人用紙おむつ」と書いてある領収書を添えて、直接または送付で、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎(632) 2906へ。

### 高齢者の肺炎球菌 予防接種費用を助成します

肺炎球菌は、高齢者の肺炎の原因となる病原体の中で、最も頻度の高いものです。しかし、肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎を約80パーセント予防することができます。  
 ① 任意予防接種の費用助成  
 ▽助成対象 予防接種を受ける日現在、市内に住民登録があり、過去5年以内に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない、次のいずれかに該当する人。① 70歳以上 ② 65〜69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に障がある（身体障がい者手帳1級程度）。  
 ▽その他 詳しくは、対象者に通知しますので、ご確認ください。なお、定期予防接種の対象にはならないが①に該当する人の助成額に変更はありません。  
 ④ 保健予防課 ☎(626) 1111

肺炎球菌は、高齢者の肺炎の原因となる病原体の中で、最も頻度の高いものです。しかし、肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎を約80パーセント予防することができます。  
 ① 任意予防接種の費用助成  
 ▽助成対象 予防接種を受ける日現在、市内に住民登録があり、過去5年以内に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない、次のいずれかに該当する人。① 70歳以上 ② 65〜69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に障がある（身体障がい者手帳1級程度）。  
 ▽その他 詳しくは、対象者に通知しますので、ご確認ください。なお、定期予防接種の対象にはならないが①に該当する人の助成額に変更はありません。  
 ④ 保健予防課 ☎(626) 1111

肺炎球菌は、高齢者の肺炎の原因となる病原体の中で、最も頻度の高いものです。しかし、肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎を約80パーセント予防することができます。  
 ① 任意予防接種の費用助成  
 ▽助成対象 予防接種を受ける日現在、市内に住民登録があり、過去5年以内に肺炎球菌の予防接種を受けたことがない、次のいずれかに該当する人。① 70歳以上 ② 65〜69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に障がある（身体障がい者手帳1級程度）。  
 ▽その他 詳しくは、対象者に通知しますので、ご確認ください。なお、定期予防接種の対象にはならないが①に該当する人の助成額に変更はありません。  
 ④ 保健予防課 ☎(626) 1111

◎ヘルスチャレンジに参加しませんか 10・11月の2カ月間、15の健康習慣項目から1つ以上選んで実行し、チェックシートにチェックする。終了後感想を書いて提出。提出者全員に記念品を贈呈。☎ 栃木保健医療生活協同組合 ☎(652)3714。

# お知らせ

## 国民健康保険被保険者証を 9月17日に発送

国民健康保険被保険者証の有効期限は9月30日です。10月1日からの被保険者証を9月17日に発送しますので、月末までに被保険者証が届かない場合は、早めにお問い合わせください。

また、10月1日以降、保険医療機関などで診察を受けるときは、新しい保険証を医療機関に提出してください。なお、社会保険など他の保険に加入した人で被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要で、社会保険などの被保険者証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A14番窓口）、各區・区へ。

## 健康で心豊かに過ごすため 食について考えませんか 食育情報コーナー

▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。

入館は午後4時30分まで。

▽会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

▽内容 「朝ごはん」をテーマに、食生活の習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。

▽問 市保健センター ☎(627) 6666

## 障がい福祉サービス・障がい児通所支援利用者計画の策定が必要

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス等利用計画・障がい児支援利用計画の作成が必須となりました。

▽対象 障がい福祉サービスや障がい児通所支援を①現在利用していて平成27年4月以降も利用予定の人②新規に利用する予定の人。

▽提出時期 ①利用の更新などを行うとき②新規に利用申請するとき。

▽その他 作成に掛かる費用の自己負担はありません。  
▽障がい福祉課 ☎(632) 2366、子ども発達センター ☎(647) 4721

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、活 市民活動センター

## 長引くせきにご注意を 9月24～30日は結核予防週間

■こんな症状ありませんか 結核の初期症状は、風邪の症状によく似ているため見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せき・たんなど、風邪症状が現れないこともあります。せき・たん・微熱が2週間以上も続いている、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどの症状が見られたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。



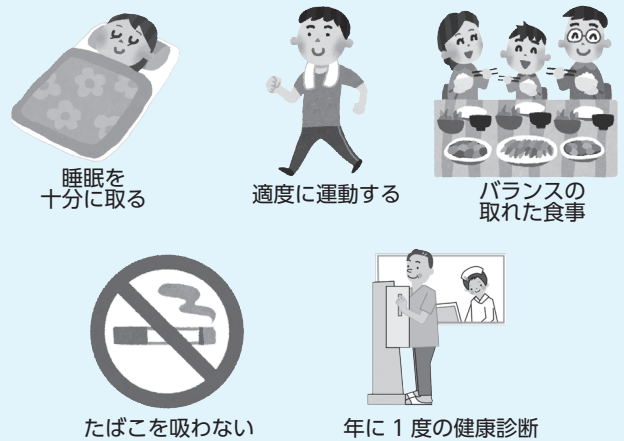
■結核は現代の病気です 50年前までは死亡原因の第1位は結核でしたが、医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今でも日本では1日約60人が新たに結核と診断され、そのうち約5人が命を落としており、日本最大の感染症といわれています。本市でも、毎年約60人が新たに結核と診断されています。

■結核はどのように感染するの 結核は、「結核菌」を吸い込むことによって主に肺に炎症を起こす病気です。患者がせきやくしゃみをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことにより感染します。ただし、感染しても免疫の働きが発病を防

ぐため、感染した人が一生のうちに発病するのは10人に1人程度といわれています。感染して1～2年で発病する場合と、何年も経って体が弱ってきたときに眠っていた結核菌が目覚まし発病する場合があります。

■高齢者は要注意 若い頃に既に結核に感染している人が多く、体力・抵抗力が低下したときに眠っていた結核菌が目覚まして発病するケースが増えています。本市の結核患者も60歳以上が半数以上を占めており、体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

■結核の予防のためのポイント 普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です。夜更かしなど不規則な生活や喫煙は厳禁です。また抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症になりやすいため、計画的にBCG接種をし予防しましょう。



問 保健予防課 ☎(626) 1114

◎断酒例会に参加しませんか 1日中例会 ▽日時 9月26日(金) 午後1時～3時 ▽会場 市保健センター 2夜間例会 ▽日時 ①毎週火曜日②毎週水曜日③毎週木曜日④毎週土曜日、午後7時～9時 ▽会場 ①平石(区) (下平出町) ②西(区) (西一の沢町) ③中央(区) (中央1丁目) ④雀宮(区) (新富町) ■内容 酒に悩む人が互いに理解し合い、支え合うことによって問題を解決する自助グループ。■対象 酒の飲み方がおかしいなど悩んでいる人またはその家族。問 保健予防課 ☎(626) 1114