

シルバー人材センター会員
 毎月掲載
 海田町シルバー人材センター
 ☎82312733
 ☎82215512

入会説明会を開催します。
 日時◆8月6日(火)、27日(火)13時30分

場所◆海田町シルバープラザ
入会資格◆町内に在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人
主な仕事内容◆施設管理・一般企業清掃・機械除草・せん定・自動車運転・水道検針・介護ヘルパー・育児支援(看護師または保育士を含む) など

毎月掲載
 高野高け講座(寿大学・緑寿サークル)
 海田公民館
 ☎82217373
 ☎82411125
 海田東公民館
 ☎82312711
 ☎82412311

寿大学(海田公民館)、緑寿サークル(海田東公民館)の講座生を募集しています。
 共に集い、学び、遊びながら充実した時間を過ごしましょう。
対象◆おむね60歳以上
活動◆講演会・社会見学・レクリエーション など

年会費◆1500円(申し込み時)
申し込み◆年会費を持参の上、直接、海田公民館または海田東公民館まで(随時(日曜日・祝日を除く)9時~17時15分)受け付け

健康
 口腔ケア教室のお知らせ
 保健センター
 ☎82314418
 ☎82310020

あなたは、お口の健康に自信がありますか? 全身の健康は口からの健康からといわれるように、お口の手入れはとても大切です。
 障害者手帳を持っている人を対象に、口腔ケア教室を行います。この機会にお口の点検をしてみませんか。
 日時◆9月12日(水)14時~(受け付け13時45分~14時15分)
 場所◆福祉センター 2階 講座室1・2
対象者◆障害者手帳を持っている人(年齢は問いません)
参加費◆無料
内容◆歯科医師による検診、歯科衛生士による指導
申し込み◆9月11日(水)までに電話で保健センターへ
 ※使用中の歯ブラシを持ってきてください。

毎月掲載
8月の保健行事
 保健センター
 ☎82314418
 ☎82310020

毎月掲載
筋力向上トレーニング体験教室 受講生募集
 長寿保険課
 ☎82319609
 ☎82319627

福祉センターの筋力向上トレーニングは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。
 子育て関係の事業の案内は10ページを確認してください。
休館日◆土・日曜日、祝日
場所◆保健センター

あなたは、お口の健康に自信がありますか? 全身の健康は口からの健康からといわれるように、お口の手入れはとても大切です。
 障害者手帳を持っている人を対象に、口腔ケア教室を行います。この機会にお口の点検をしてみませんか。
 日時◆9月12日(水)14時~(受け付け13時45分~14時15分)
 場所◆福祉センター 2階 講座室1・2
対象者◆障害者手帳を持っている人(年齢は問いません)
参加費◆無料
内容◆歯科医師による検診、歯科衛生士による指導
申し込み◆9月11日(水)までに電話で保健センターへ
 ※使用中の歯ブラシを持ってきてください。

レーニングルームの正しい使用方法を学び、運動習慣を身につけることを目的とした教室を行います。
対象◆町内在住で、65歳以上の人
場所◆福祉センター3階筋力向上トレーニングルーム
日程◆8月21日、9月18日、10月16日、11月20日
 全て水曜10時から11時30分
講師◆株式会社ユースサービス
費用◆1クール500円(初回持ってきてください)
 ※1クール4回コース
定員◆20人
申し込み◆8月1日(水)から20日(火)までに、長寿保険課へ。(定員になり次第、受け付け終了)

水中健康教室(2クール)
プールで楽しく介護予防
 長寿保険課
 ☎82319609
 ☎82319627

プールで楽しく、水中での軽い運動や歩行が中心の、運動をしてみませんか?
 初心者・泳げない人大歓迎です。
参加資格◆次の条件をすべて満たす人
 ①おむね65歳以上の海田町内在住者
 ②介助なくプールに入れる人
 ③医師にプールでの運動を止められていない人および血圧が安定している人

毎月掲載
健康相談
 福祉センター
 ☎82317500
 ☎82311411

毎月掲載
福祉・介護
 長寿保険課
 ☎82319609
 ☎82319627

認知症の人やその家族がゆったり過ごしたり、必要な情報を集めたりすることを目的とした認知症カフェが町内2か所で開催されます。興味のある人は気軽に参加してください。(事前申し込み不要)
①海田町オレンジライン
 日時◆8月17日(土)13時30分~15時30分
場所◆町民センター(寺迫1-29)
お問い合わせ◆原本明美さん
 ☎090-8242-0630
②認知症カフェ花みずき
 日時◆8月28日(水)13時30分~15時30分
場所◆お問い合わせ◆特別

場所◆海田町福祉センター3階健康増進プール
参加費◆1000円
定員◆25人(先着順 ただし、新規参加者を優先します。)
申し込み◆8月1日(水)~8月15日(木)までに参加希望者本人が長寿保険課(役場1階④番窓口)へ。※土日祝を除く
日程・内容◆

回数	月日	内容	時間
①	9月4日(水)	水中運動	※9月4日(水)と12月4日(水)は10時30分~12時(受付10時~) ※その他の日は10時30分~11時30分(受付10時~)
②	9月18日(水)		
③	9月25日(水)		
④	10月2日(水)		
⑤	10月16日(水)		
⑥	10月23日(水)		
⑦	10月30日(水)		
⑧	11月6日(水)		
⑨	11月20日(水)		
⑩	11月27日(水)		
⑪	12月4日(水)		
⑫	12月18日(水)		

女性限定!
アクア・ピクス(水中運動教室)
 住民課
 ☎82319206
 ☎82319627

養護老人ホーム花みずき(大立町6-14) ☎082-1821-0201

お知らせ
食育支援ファイルの配布を始めた
 ひまわりプラザ
 ☎82411225
 ☎82411246

妊娠期の食事や簡単なアイデア離乳食など、妊娠から子育て期に役立つ冊子「食育支援ファイル」の配布が始まりました。母子健康手帳交付時と離乳食教室(ステップ1・2)にて配布します。各子育て支援センターで定期的に発行している離乳食取り分けレシピなども随時追加できます。ぜひ活用してください。

国民年金の「任意加入制度」
 住民課
 ☎82319206
 広島南年金事務所
 ☎25317710

国民年金には、本人の申し出により国民年金保険料を納めることができます。「任意加入制度」があり、年金額が増えたり、年金

の受給資格を得られる場合があります。ります。

【制度を利用できる人】
 ・日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
 ・年金の受給資格期間を満たしていない場合、70歳まで加入できます。
 ・日本国外に住所を有する20歳以上65歳未満の日本国籍の人

室)の第2クールは、女性限定です。内臓脂肪を燃やすため、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!
対象◆30歳~74歳で町内に住民票がある人
 ※昨年度健診を受けた人が優先です。
 ※運動制限がある人や、当日の血圧が収縮期血圧180mmHgまたは拡張期血圧110mmHgを超える人は、参加できません。

加入の条件
 (1)老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない
 (2)20歳以上60歳未満の期間の保険料納付月数が480月(40年)未満
 (3)厚生年金保険に加入していない
 ※(1)~(3)の条件を全て満たしている人が対象です。
 今年度の保険料額は16410円で、保険料の納付方法は原則口座振替です。
 任意加入を希望する人は、年金手帳またはマイナンバー(通知)カード・本人確認書類・認印・通帳・金融機関届出印を持って、住民課または年金事務所へ。

1回目
 8月27日(火) 10時~12時00分【保健センター】
 8月28日(水) 13時30分~15時30分【保健センター】
 2~6回目
 9月4日、18日、25日、10月2日、16日、23日(※いずれも水曜日)
 13時30分~14時30分【福祉センター】
 7回目
 10月30日(水) 13時30分~15時【福祉センター】

左記日程のうち、1人あたり30分程度の予約制です。
 ・教室の内容説明
 ・健康状態のチェック
 ・持参物◆直近の健診結果

水中運動を行います。
 水中運動後、健康状態をチェックします。

ひきこもりとは、様々な要因が影響し、社会参加(例えば学校就労、家庭外の交遊など)が難しく、その状態が6か月以上にわたって続いている状態です。
 最近では、ひきこもりの長期化や高齢化が話題になることが多く、親御さんの健康状態や介護の問題、本人の就労を考えることが難しくなったり、経済的な課題など、問題は複雑になっています。
 悩みが複雑になると家族では解決できないことがあります。周囲の人が、あれっ?と気が付いたら、遠慮なく相談してください。

このころの健康
広島ひきこもり相談支援センター
 社団法人広島県精神保健福祉協会
 ☎89315242

ひきこもりとは、様々な要因が影響し、社会参加(例えば学校就労、家庭外の交遊など)が難しく、その状態が6か月以上にわたって続いている状態です。
 最近では、ひきこもりの長期化や高齢化が話題になることが多く、親御さんの健康状態や介護の問題、本人の就労を考えることが難しくなったり、経済的な課題など、問題は複雑になっています。
 悩みが複雑になると家族では解決できないことがあります。周囲の人が、あれっ?と気が付いたら、遠慮なく相談してください。

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。
 子育て関係の事業の案内は10ページを確認してください。
休館日◆土・日曜日、祝日
場所◆保健センター

ひきこもりとは、様々な要因が影響し、社会参加(例えば学校就労、家庭外の交遊など)が難しく、その状態が6か月以上にわたって続いている状態です。
 最近では、ひきこもりの長期化や高齢化が話題になることが多く、親御さんの健康状態や介護の問題、本人の就労を考えることが難しくなったり、経済的な課題など、問題は複雑になっています。
 悩みが複雑になると家族では解決できないことがあります。周囲の人が、あれっ?と気が付いたら、遠慮なく相談してください。

