

健康 保健行事

問 保健センター  
☎823-4418 FAX.823-0020

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12、13ページを確認してください。

●場所 保健センター

●さくらの会(精神障害者家族の会)

日時	8月21日(月) 13時30分~15時
内容	家族の抱える悩み、思いについて話し合う会です。 参加を希望する人は、保健センターまで連絡してください。 対象:家族など 申し込み:保健センターへ(電話可)

●ひまわり栄養相談(個別栄養相談)

日時	月~金曜日(祝日を除く) 9時~16時
内容	栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。(電話可)

●こころの相談室(精神保健福祉相談)

日時	11月22日(水) 9時30分~11時30分
内容	心の不安、思春期の悩みなどの相談に応じます。 対象:本人または家族など 申し込み:11月17日(金)までに保健センターへ(電話可) 講師:公認心理師 宮地 真紀さん 場所:福祉センター



健康 水中健康教室(第2クール) ~プールで楽しく介護予防~

問 長寿保険課(役場1階)  
☎823-9609 FAX.823-9627

軽い運動や歩行が中心の水中運動を楽しみましょう。初心者・泳げない人でも大歓迎です。

●日時・内容

回数	日にち (すべて水曜日)	時間		内容
		午前の部	午後の部	
1	8月30日	10時30分~12時	13時30分~15時	体組成チェック 水中運動
2	9月 6日	10時30分 ~11時30分	13時30分 ~14時30分	水中運動
3	9月20日			
4	9月27日			
5	10月 4日			
6	10月18日			
7	10月25日			
8	11月 1日			
9	11月15日			
10	11月22日			
11	11月29日			
12	12月 6日	10時30分 ~11時30分	13時30分 ~14時30分	水中運動

- 場所 福祉センター 3階 健康増進プール
- 対象 65歳以上で医師にプールでの運動を止められていない人
- 定員 午前の部、午後の部 各25人  
応募者多数の場合は抽選とします。(新規参加者を優先)
- 持ち物 水着・水泳帽子・タオル・飲み物
- 参加費 1,000円
- 申し込み 8月1日(火)~8月18日(金)の間に長寿保険課窓口へ。(土・日曜日、祝日を除く9時~16時30分)



健康 「ひろしまGENKI体操」教室 参加者募集

問 長寿保険課(役場1階)  
☎823-9609 FAX.823-9627

「骨トレ」「脳トレ」「ダンス」で楽しく体を動かしましょう。初回と13回目に体組成や骨密度などを計測するので効果を実感できます!(追加費用不要)

●日時 13時~14時30分

回数	日にち	回数	日にち
1	9月 1日(金)	8	10月20日(金)
2	9月 8日(金)	9	10月27日(金)
3	9月15日(金)	10	11月10日(金)
4	9月22日(金)	11	11月17日(金)
5	9月29日(金)	12	11月24日(金)
6	10月 6日(金)	13	令和6年 2月16日(金)
7	10月13日(金)		

- 場所 町民センター 3階 ホール
- 対象 65歳以上で、医師から運動を止められていない人(血圧が160mmHg/100mmHg以下の人)
- 定員 30人 (定員を超えた場合は抽選)
- 講師 生協ひろしまトレーナー
- 参加費 1,500円(全13回分)
- 申し込み 8月19日(土)までに電話で生協ひろしまへ(☎0120-500-935)



健康 健康相談

問 福祉センター  
☎823-7500 FAX.823-1411

- 日時 8月8日(火) 13時30分~14時30分
- 場所 福祉センター
- 内容 保健師による個別健康相談、検尿
- 対象 40歳以上
- 費用 無料(申し込み不要)



福祉 介護 認知症カフェ

問 長寿保険課(役場1階)  
☎823-9609 FAX.823-9627

認知症の人やその家族がゆったりと過ごしたり、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カ所でおこなわれます。参加にあたっては、事前の予約などが必要な場合がありますので、必ず主催者に確認してください。

①海田町オレンジライン

- 日時 8月5日(土) 13時30分~15時30分
- 場所 シルバープラザ(つくも町6番3号)
- 問い合わせ 原本 明美さん(☎090-8242-0639)

②認知症カフェ花みずき

- 日時 8月30日(水) 13時30分~14時30分
- 場所 特別養護老人ホーム花みずき(大立町6-4)
- 問い合わせ ☎821-0201



お知らせ 今月の住民課窓口休日開庁日

問 住民課(役場1階)  
☎823-9205 FAX.823-9627

- 今月の休日開庁日 8月12日(土)
- 開庁時間 8時30分~17時15分
- 業務内容 住民票、戸籍関係証明書の発行、印鑑登録および証明書の発行、旅券(パスポート)の交付の申請および交付(受領証持参)、住民票の異動(転入・転出など)の受け付け、マイナンバーカードの申請受け付け・交付  
※転入・転出、転居に伴うその他の手続き(健康保険など)はできません。  
※旅券の申請は、一部受け付けができない場合があります。(住民票が海田町にない人の申請など)  
※印鑑登録は、写真付身分証明書(運転免許証など)を持参できない場合、即日登録はできません。
- 9月の休日開庁日 9月2日(土)  
※通常の日曜日9月9日(土)から変更になります。
- マイナンバーカード交付臨時窓口の開設について  
マイナンバーカード(個人番号カード)の交付に係る臨時窓口を毎週木曜日に開設します。
- 今月の臨時窓口 8月3日(木)、8月10日(木)、8月17日(木)、8月24日(木)、8月31日(木) 17時15分~19時
- 場所 住民課  
※マイナンバーカードの交付事務以外の業務は行いません。