

インフォメーション

今年度最後の集団健診

問 保健センター
☎823-4418
☎823-0020

健診がまだ済んでいない人は、この機会に受診して健康づくりに役立てましょう。

集団健診の日程・場所

実施日	場 所	受付時間
12月 9 日(水)	海田東公民館	各会場 8時30分～11時30分 ※入場者数を制限するため、上記の受け付け時間内で受け付け時間を設定します。(受け付け時間は受診日の約1週間前に送る問診票などでお知らせします)
12月10日(木)	ひまわりプラザ	
12月13日(日)	福祉センター	
12月17日(木)	福祉センター	
12月18日(金)		
1月17日(日)	織田幹雄スクエア	
1月18日(月)		

申し込み※12月健診が11月2日(月)まで、1月健診が12月3日(木)までです。電話または健診のしおり(広報かいた5月号と一緒に配布済み)内の申込書を郵送・FAXで申し込んでください。

電話での申し込み

- ・国民健康保険に加入
住民課 ☎823-9206
- ・後期高齢者医療保険に加入
長寿保険課 ☎823-9609
- ・その他
保健センター ☎823-4418

お知らせ

特定計量器(はかり)の定期検査

問 魅力づくり推進課
☎823-9234
☎823-9203

計量法により取引または証明に使用される特定計量器は、2年に1回の定期検査を受検する義務があります。該当するはかりの所有者は、海田町ホームページを確認してください。

また、次の日程で集合検査を行っています。

集合検査日程

日時※10月20日(火)10時～15時30分
場所※織田幹雄スクエア
日時※10月21日(水)10時～12時
場所※織田幹雄スクエア
日時※10月21日(水)13時～15時30分
場所※海田東公民館

令和3年成人祭

問 生涯学習課
☎823-9217
☎823-9256

対象者には、12月中旬にはがきで案内をします。

なお、町外へ転出した人も参加できますので、生涯学習課へ。日時※令和3年1月10日(日)13時から(12時から受け付け)場所※織田幹雄スクエアホール対象※平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人

心と体のハッスル教室

問 保健センター
☎823-4418
☎823-0020

心と体の健康づくりについて学ぶ連続した講座を開催します。楽しく学びながら、仲間と一緒に健康づくりの輪をひろげませんか？

	日 時	内 容
1	10月7日(水) 10時～11時30分	「人生100年!安心して生活できるお金のはなし」 講師:石田知美さん(ファイナンシャルプランナー)
2	11月4日(水) 10時～11時30分	「物もすっきり、心もすっきり!すっきり片付け快適生活」 講師:松本文江さん(整理整頓コンサルティング)
3	11月12日(木) 14時～15時	乳がん講演会 「乳がん専門医が教える乳がんのおはなし」 講師:秋本悦志さん(秋本クリニック医師) 「遺伝性乳がんと自己触診の方法について」 講師:川野美佐子さん(秋本クリニック看護師)
4	12月3日(木) 10時～11時30分	「自分を知る、人を知る」 講師:古元邦子さん(臨床心理士・公認心理師)
5	1月28日(木) 10時～11時30分	「健康は足から作りましょう!」 講師:大背戸まりこさん(健康運動指導士)

会場※織田幹雄スクエア
※3回目乳がん講演会のみひまわりプラザ

定員※各回20人、講演会は25人(要予約)
希望日のみの参加可。

行政相談所の開設

問 総務課
☎823-9202
☎823-9203

国の仕事に関する意見や要望などについて、行政相談委員が相談を受けます。お気軽にご相談ください。(相談無料・秘密厳守)

日時※10月8日(木)10時～12時
場所※福祉センター1階会議室

年金の予約相談

問 住民課
☎823-9206
☎823-9627

日本年金機構では、年金相談の予約を行っています。年金事務所の窓口での相談や手続きの際は利用してください。

①自分の都合に合わせて、スムーズに相談できます。
②相談内容に合わせて事前に準備のうえ対応します。

予約相談の実施時間帯

8時30分～18時(月曜日)
8時30分～16時(火・金曜日)
9時30分～15時(第2土曜日)
※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に18時まで。

※予約相談希望日の1カ月前から前日まで受け付けています。

10月の保健行事

問 保健センター
☎823-4418
☎823-0020

保健センターでは、栄養・心の健康に関する相談を行っています。

子育て関係の事業の案内は10、11ページを確認してください。

場所※保健センター
休館日※土・日曜日、祝日

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスをしています。(電話可)
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	11月18日(水)	13時30分～ 15時30分	精神科医師がこころの不安、思春期の悩み、アルコール依存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11日(水)までに保健センターへ(電話可)
さくらの会 (精神障害者家族の会)	10月19日(月)	13時30分～ 15時	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。

健康相談

問 福祉センター
☎823-1750
☎823-1411

日時※10月13日(火)13時30分～14時30分

内容※保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿

対象※40歳以上

申し込み※不要

費用※無料

福祉・介護

認知症カフェ

問 長寿保険課
☎823-9609
☎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開催されます。興味のある人は事前予約なくわしくは主催者へ確認してください。

①海田町オレンジライン

日時※10月3日(土)13時30分～15時30分

場所※海田町シルバープラザ(つくも町6-3)

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※10月28日(水)13時30分～15時30分

ウォーキングクイズの回答を解説

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

ですが、そのカルシウムの吸収を助けるのが、ビタミンDです。ビタミンDは日光に当たることによって体内でも作られ、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

いかがでしたでしょうか。抽選の当選者の発表は、景品発送にて代えさせていただきます。少しずつ太陽が出ている時間が短くなり、涼しく感じる時間も出てきました。ウォーキングの季節となります。

今月は、瀬野川河川敷付近にのぼり旗を立てているので、ウォーキングをしながらぜひご覧ください。

訂正とお詫び

広報かいた9月号の瀬野川健康ウォーキングのページに誤りがありました。

P6ページ 誤:井出橋
正:井手橋

P7ページ 誤:人との感覚は2m以上空け、
正:人との間隔は2m以上空け、

訂正してお詫び申し上げます。

高齢者の知識と経験を、社会に生かそう!!

入会説明会開催

募集 シルバー人材センター新規会員

	日 程	時 間	場 所
1	10月13日(火)	13時30分～	シルバープラザ
2	10月27日(火)		
3	11月11日(水)	10時～	海田東公民館
4	11月12日(木)	13時30分～	織田幹雄スクエア



チエブクロー
(全国シルバー共通のゆるキャラ)
シルバー人材センター つくも町6-3
☎823-2733 ☎822-5512

入会資格

業務内容

町内に在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人

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・家事援助・育児支援(看護師または保育士を含む) など



場所および問い合わせ※特別養護老人ホーム花みずき(大立町6-4 ☎082-821-0201)

介護予防・健康寿命延伸イベント「MANABICAレッジ出張講座」

問 長寿保険課
☎823-9609
☎823-9627

生協ひろしまが主催するイベントを開催します。

日時※11月14日(土)10時～11時30分

場所※福祉センター1階多目的ホール

対象者※町内在住者(年齢制限なし)

内容

(1)講座(10時～11時)「骨を鍛えてウィルス撃退!」ひろしまGENKI体操で始める免疫力アップ」

(2)体操(11時～11時30分)

講師※黒坂志穂さん(広島大学大学院准教授)

定員※50人(参加費無料)

※定員を超えた場合は抽選。

申し込み※10月31日(土)までに電話で生協ひろしまへ。(☎0120-500-935)