



**乳がん・子宮頸がん検診  
無料クーポン券を  
お持ちの人へ**

対象者には、5月に無料クーポン券を送付しています。有効期限が来年3月31日となっていますが、12月以降は予約がとりにくくなりますので、まだ検診を受けていない人は、早めに受診してください。クーポン券が届く前に検診を受けた人は、償還払いもできますので、問い合わせてください。

**問合先 健康推進課**

<b>初心者サポート会 健康マイレージ さのぽつ歩</b>	
場所	レイクアルスター・プラザ・カワサキ生涯学習センター
対象	スポーツタウンWALKER (さのぽつ歩アプリ) の新規登録を希望する人
定員	30人(先着順)
持ち物	スマートフォン、さのぽカード、今年度の健(検)診結果(あれば)
申込・問合先	12月4日(木)以降に電話で健康推進課へ

### 問合先 健康推進課

4月1日から帯状疱疹ワクチンが定期予防接種として接種ができるようになりました。来年3月31日までに接種を完了する必要があり、ワクチンの種類や過去の接種歴によって、接種する回数などが異なります。

**対象** 次のいずれかに該当し、自らの意思と責任で接種を希望する人(定期・任意接種とも、生ワクチンを1回または組換えワクチンを2回接種した人は接種不可)

- ①今年度内に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
- ②100歳以上の人

③今年度内に60~64歳の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する者として厚生労働省令で定める人(医師の診断書または身体障害者手帳などの証明書が必要)

#### ワクチンの種類と回数、自己負担金

- 生ワクチン…1回、4,500円
- 組換えワクチン…2回、11,000円(1回毎。間隔を2ヶ月あける必要があるので、1回目は来年1月までに接種してください。[4月1日以降の接種分は自費])

※市民税非課税世帯・生活保護世帯は減免制度あり(事前申請が必要)。

**持ち物** 健康保険証(マイナ保険証)・医療証など本人確認ができるもの、身体障害者手帳(③のみ)など

#### 場所・申込

直接、指定医療機関へ

※詳しくは、広報5月号保存版「守ろう健康 つくろう健康」をご覧ください。



年度年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日生まれ～昭和36年4月1日生まれ
70歳	昭和30年4月2日生まれ～昭和31年4月1日生まれ
75歳	昭和25年4月2日生まれ～昭和26年4月1日生まれ
80歳	昭和20年4月2日生まれ～昭和21年4月1日生まれ
85歳	昭和15年4月2日生まれ～昭和16年4月1日生まれ
90歳	昭和10年4月2日生まれ～昭和11年4月1日生まれ
95歳	昭和5年4月2日生まれ～昭和6年4月1日生まれ
100歳	大正14年4月2日生まれ～大正15年4月1日生まれ
100歳以上	大正14年4月1日以前生まれ

### 手話をやってみよう! ～ワンポイント手話講座㉙～ 今月の手話 「娘、お嬢さん」

立てた右手小指を腹から下げて斜め前へ出す

**問合先 地域共生推進課**



## 「さのトレ体操」はじめませんか？ ～「さのトレ体操」を始めたい団体を募集！～

理学療法士と作業療法士の協力のもと、「さのトレ体操」のDVDを作成しました。手軽にタオルを使い、介護に負けない体力づくりとフレイルの予防効果のある筋力トレーニングと脳トレもできます！

まずは団体の代表者を決めて、基幹包括支援センターいづみさのへ相談してください。DVDの貸出や体操の指導、立ち上げの相談など打ち合わせを行います。

### 【募集する団体（次の5つの要件をすべてみたす団体）】

- 体操する場所を自分たちで確保できる
- 動画（DVD）を映す機器を準備できる
- 1人掛けの背もたれつきのいす（人数分）を用意できる
- 週1回以上を6ヵ月以上継続して体操ができる
- 毎回おおむね5人以上（うち65歳以上の人人が半数以上）参加できる

### 【立ち上げの支援をします（無料）】

- 体操に使うDVDを貸し出します
- 体操の専門家を派遣します（立ち上げ時・体力測定時）
- 手作りの運動手帳を1人1冊プレゼントします

申込・問合先 基幹包括支援センターいづみさの（☎464-2977）

### 地域で「さのトレ体操」やってます！



▶▶母山公民館



▶▶湊町会館



▲YouTube

### 戦没者遺児による 慰靈友好親善事業



●前班…来年3月7日(土)～13日(金)	●後班…来年3月9日(月)～15日(日)
実施地域	ミャンマー
参加費	10万円
※付添希望者は要相談	
申込・問合先	12月5日(金)まで
※詳しくは問い合わせてください。	



問合先 地域共生推進課

この事業は厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象として、父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰靈追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親善をはかり、恒久平和な社会の構築を希求することを目的としています。この事業は今年度で終了となりますので、ぜひこの機会に参加してください。参加者の高齢化を考慮し看護師が同行します。

日時

暮らしに関する困りごと、悩みごとなど気軽に民生委員・児童委員に相談してください。担当の民生委員・児童委員がわからない場合は問い合わせてください。

民生委員・児童委員と主任児童委員の一斉改選

12月1日付で民生委員・児童委員と主任児童委員の一斉改選

があり、133人の民生委員・児童委員と12人の主任児童委員が委嘱されました。任期は3年間で、主に高齢者や障害のある人、子育てに不安がある人などの生活上の心配ごとの相談や、福祉サービスを利用するための手伝いなど、地域の身近な相談相手として様々な活動に取り組んでいます。

広告