

## これからもお元気で。 元気に長生き!

◆90歳を迎えられた方(8月20日現在)

7月22日 □□ □□さん(北北口) 7月28日 □□□□さん(杉沢)  
8月1日 □□ □□さん(館越) 8月17日 □□ □□さん(谷地中)

町で90歳を迎えられた方をご紹介します

※掲載を希望しない方は、お断りに向う際にお知らせください。



「甘いものやピザが好き」と□□さん。若いころは、一生懸命畑仕事に励み、採れた野菜は、漬け物などに食べていたそうです。

□□さん(館越)

長寿の秘訣は、よく食べることや家族からの支えとのことで、「家族にはいつも感謝しています」と話していました。

### 家族に感謝



「ゲートボールをするのが楽しみ」と□□さん。町内会の最高齢選手として、練習がある欠かさず参加し、各種大会に出場して頑張っているそうです。

□□さん(杉沢)

よく体を動かして気分転換をすることや、家族からの支えが長寿の秘訣になっているとのことでした。

### ゲートボールが楽しみ

## 介護予防「いきいき男塾」に参加しませんか

いきいき男塾は、男性を対象とした介護予防教室です。

- ▶対象 男性(年齢不問)
- ▶内容 男性特有の排尿障害・尿漏れ予防対策、膝痛対策・筋力アップの体操、飲み込み、難聴への支援、認知症予防等
- ▶持ち物 触覚ボール購入費用(1,500円)、介護予防手帳(お持ちの方)  
※運動しやすい服装でお越しください。
- ▶時間 午後1時30分～午後3時
- ▶会場 森山地区公民館
- ▶日程 10月29日(火)、11月12日(火)、26日(火)  
12月10日(火)、24日(火)  
令和2年1月14日(火)、28日(火)  
2月12日(火)、25日(火)、3月10日(火)

お申し込み・お問い合わせ  
町地域包括支援センター(☎855・1070)

## 10月10日(休)に開催します 金婚を祝うつどい

結婚されて50年を迎えられたご夫婦をお祝いします。

つどいでは、記念写真の撮影、賞詞や記念品を贈呈し、会食(会費制)を行います。

- 日時 10月10日(休) 正午～
- 会場 五城館
- 対象となる方 昭和44年に結婚されたご夫婦  
※対象となるご夫婦には通知を発送しますが、9月13日(金)までに届かない場合は、お手数ですが役場健康福祉課へご連絡ください。
- 会食費 ご夫婦で6,000円

お問い合わせ 町健康福祉課(☎852・5128)



## 9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間 相談窓口をご活用ください

もし、あなたが悩みを抱えていたら、もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してみてください。

- こころの健康相談統一ダイヤル**  
県の「こころの健康相談電話」等の公的な相談電話につながります。  
☎0570・064・556(有料)
- SNS相談**  
LINE・チャットなどで相談ができます。  
厚生労働省 SNS相談
- よりそいホットライン**  
一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。  
☎0120・279・338  
FAX 03・3868・3811
- 支援情報検索サイト**  
電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口を紹介しています。

支援情報検索サイト

## 国民健康保険からのお知らせ 10月1日(火)からは 新しい保険証をお使いください

国民健康保険の新しい保険証(被保険者証)を、9月中旬に郵送します。内容をご確認いただき、10月1日(火)以降は新しい保険証をお使いください。

保険証(被保険者証)は、国保加入者であることを確認できる唯一の証明書です。次のことを必ずお守りください。

- 通院や入院の際は、必ず病院(保険医療機関)等の窓口へ提示してください。
- 70歳から74歳の方は、併せて「国民健康保険高齢受給者証」を提示してください。
- 社会保険への加入や住所変更など、保険資格が変わる場合は、速やかに保険証を持参して(世帯主の場合は国保に加入する世帯全員分)、役場健康福祉課で手続きしてください。

お問い合わせ 町健康福祉課(☎852・5108)



## 遊びにおいでよ 「こどもの木」

子育て支援センター「こどもの木」では、日ごろの育児相談に加え、今月も様々な行事を用意し、みなさんをお待ちしています。お気軽にご参加ください。

- ▶利用時間 月曜日～金曜日(祝日を除く)  
午前9時～午後3時30分
- ▶「わんパーク」9月の日程
  - ▶9月5日(休) バスに乗ってぶどう狩りに行こう!
  - ▶9月11日(休) 英語で遊ぼう②  
講師:小野直美さん(NA's English)
  - ▶9月19日(休) ベビーマッサージ③
  - ▶9月28日(出) もりやまこども園 運動会のお誘い

※各回とも、下記まで事前予約をお願いします。

お問い合わせ もりやまこども園内  
こどもの木(☎852・3805)

## 9月 健診お知らせカレンダー

- | 健診   | その他  |
|--|--|
| <b>2日(月) 3歳児健康診査</b><br>対象 平成28年1、2月生まれ<br>受付 12時45分～13時15分<br>場所 役場1階保健室                                | <b>9日(月) 1歳児健康相談</b><br>対象 平成30年7～9月生まれ<br>受付 10時～10時30分<br>場所 役場1階保健室                       |
| <b>30日(月) 乳児健康診査(4・7・10か月児)</b><br>対象 平成30年11月<br>平成31年2月<br>令和元年5月生まれ<br>受付 12時45分～13時15分<br>場所 役場1階保健室 | <b>10日・24日(第2・第4火曜日) 母子健康手帳の交付</b><br>受付 9時～15時<br>場所 健康福祉課<br>※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください。 |
| <b>18日(水) 離乳食づくり教室</b><br>時間 10時～正午<br>場所 ケアセンター五城目2階<br>※対象者には通知済みです。                                   |  |



お問い合わせ 町健康福祉課(☎852・5180)