

健康・福祉

認知症に強い脳をつくろう
脳きざり講座受講生募集

あなたの脳の健康度を確かめてみませんか？

●日時・内容

▼1回目(講話)：「認知症の基礎知識」、フアイブコグ検査

査)：平成29年1月24日(火)

▼2回目(検査結果説明、講話)：「認知症の予防」…2月7日(火)

※時間はいずれも午後1時30分～3時30分

※フアイブコグ検査は、脳機能のうち、記憶力、注意力、言語機能、視空間認知機能、思考機能の認知領域を測定する自記式検査です。

●場所：黒羽・川西地区公民館

●対象：65歳以上の市民で介護保険の認定を受けていない方で、両日参加できる方

●持ち物：筆記用具、眼鏡(必要方)

●定員：50名(先着順)

●費用：無料

●申込方法：12月12日(月)～平成29年1月16日(月)に左記へ直接申し込み。

問申高齢者幸福課 東1階
(23)8917

平成29年度市民健康診査
申し込みについて

■申込書について

●配布時期：11月下旬～12月中旬

●配布方法

▼自治会加入者…各自治会を通して配布回収。

▼自治会未加入者…12月中旬に郵送で配布。

※自治会加入の有無は、市把握状況と異なる場合があります。

※申告書中の「健康診査のご案内」をご覧ください。必要事項を記入して提出してください。市の健康診査を受診しない方も、健康調査の参考のため、未受診の理由を記入し、提出してください。「健康診査のご案内」は、ご家庭で保管してください。

●記入時の注意点

▼対象者…申込書に名前が記載されている方が市民健康診査の対象者です。記入例を参考に、検査ごとに調査番号をご記入ください。

▼受診希望日…健診会場ごとに定員があります。申込多数の場合、受診日を変更していただくことがあります。

※対象地区で日程が合わない場合、申込書余白にその旨をご記入ください。

▼40歳以上でかつ社会保険に加入している方が特定健康診査の申し込みを行う場合、医療保険者に「特定健康診査受診券」の発行を申請し、受診券が発行されてから、直接左記へお申し込みください。

なお、各種がん検診については今回の申込書でお申し込みいただけます。

▼生活保護受給者の基本健康診査申し込みは、平成29年4月以降に直接左記へお申し込みください。

問申健康政策課 東1階
(23)7601

おもいやり駐車スペース
適正利用のお願い

「おもいやり駐車スペース」は、障害者や難病患者、妊産婦等、外出時に配慮が必要な方が利用するための駐車区画です。このスペースを利用される方は、利用証を外部から見える場所に提示してください。ご協力をお願いします。

問申保健福祉課
(23)3103

65～69歳になる方へ
チャレンジスポーツジム
事業のお知らせ

運動を習慣化するきっかけ作り支援のため、スポーツジムの費用を一部助成します。

●対象者…次のすべてに該当する市民

▼平成28年度に65～69歳になる方で、介護認定の申請をしていない方(申請日に65歳の誕生日を迎えていない方、年度内に70歳以上になる方は対象となりません)

▼市税などの滞納がない世帯の方

※対象年齢の内1人1回限り

●実施期間：開始から連続した12週間(週2回程度)

●費用…1万8600円(うち1万2400円は市が助成、6200円は自己負担)

●場所…次のいずれか1カ所
・カブス 大田原美原
・パインズスポーツクラブ

・マックスジム

●申込方法：12月15日(木)までに左記へ直接申し込み。

※印鑑をお持ちください。

●その他：持病などがある方は、医師に運動の可否を確認の上、お申し込みください。

問申高齢者幸福課 東1階
(23)8917

学校法人 国際医療福祉大学
国際医療福祉大学病院
予防医学センター

TEL:0287-38-2751(8:30～17:30)

がんの早期発見に有効なPET-CT検査もごさいます。

県北初導入のPET-CT検査を受けてみませんか？

詳しくはお問い合わせください。(料金：¥91,800税込)

国民健康保険ご加入の方は補助金が充実しております。是非、年に1度の人間ドック受診をお勧めいたします。

(基本料金) (自己負担金)

・宿泊ドック(男性)	¥63,720→ ¥32,720(税込)
・宿泊ドック(女性)	¥72,360→ ¥36,360(税込)
・日帰りドック(男性)	¥41,040→ ¥21,040(税込)
・日帰りドック(女性)	¥49,680→ ¥25,680(税込)
・脳ドック	¥43,200→ ¥22,200(税込)

※市民サービスの向上につなげるため、有料広告を掲載しています。

**これからの季節に要注意！
感染予防に努めましょう**

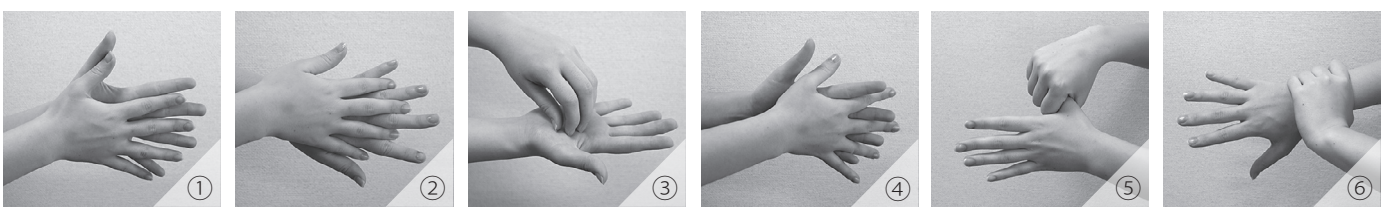
問健康政策課 東1階 TEL (23) 8975

ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。感染予防の基本は、日頃から手洗い、うがいをし、十分な栄養と睡眠を取り、体調管理につとめることです。

1 外出から帰宅したときや、トイレの使用後、調理や食事の前は、手洗いをしましょう。

正しい手洗いの方法

- ①手のひらを合わせ(力強く5秒間) ②手の甲を伸ばすように(右も左もごしごしと10秒間)
- ③指先、つめの間もしっかりと(渦を描くように5秒間) ④指の間も十分に(よくこすり合わせて5秒間)
- ⑤親指を手のひらでねじり洗い(5秒間) ⑥手首も忘れずに(5秒間)



●手を洗った後は…①きちんと手を拭きましょう。 ②ハンカチやタオルは常に清潔にしておきましょう。

2 朝起きたときや帰宅したとき、空気が乾燥しているときなどにうがいをしましょう。

正しいうがいの方法

●うがいの方法

- ①コップの水(20～40ml)を口に含み、比較的強く約15秒間ぶくぶくうがいをし、軽くすすぐ。
- ②同量の水を口に含み、のどの奥まで届くようにあごを上げて約15秒間うがいをし、もう一度繰り返す。

3 インフルエンザなどの呼吸器感染症をほかの方にうつさないために、咳エチケットを実践しましょう。

- ①咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおい、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ②ティッシュペーパーやハンカチがない時は、腕・袖口で口と鼻をおおきましょう。
- ③咳やくしゃみを手でおおった場合は、手を洗いましょう。 ④咳をしている人には、マスクの着用をお願いしましょう。

●マスクの付け方

- ①マスクは原則使い捨てとし、1日1枚程度を使用します。 ②鼻、口、あご全部を覆います。 ③鼻部分を鼻すじにフィットさせます。 ④ゴムひもで耳にしっかり固定します。

●マスクのはずし方

- ①マスクのフィルターには病原体がついている可能性がありますので、使用中や、はずすときもなるべくゴムひもを持ち、表面に触らないようにします。 ②使用後は、ふたのついたごみ箱に捨てます。
- ※マスクで感染症を100%予防することはできませんが、正しく使うことで予防効果を高めることができます。

市有地を公売します



- 日時…平成29年2月4日(土)
▶受付：午前9時～9時30分▶開札：午前9時50分

●場所…生涯学習センター研修室

●入札物件・最低入札価格…下表の通り

●参加資格…個人または法人

●申込方法…市ホームページまたは財政課で「応募要領」を配布します。

●現地説明…1月14日(土)
※希望される方は、1月13日(金)までに上記へ連絡し、予約をしてください。

●申込方法…1月19日(木)午前9時～午後5時に上記へ申し込み。
受付日に申し込みができない方は、1月13日(金)までに上記へ連絡し、受付の予約をしてください。

●入札保証金…入札参加者は、入札場所で入札金額の100分の5以上の入札保証金を納めていただきます。

問財政課 TEL (23) 8795

物件番号	所在地	現況地目	面積(㎡)	最低入札価格(円)
1	新富町1丁目1937番3	宅地	190.86	4,409,000
2	下石上2110番7		399.72	6,381,000
3	薄葉2703番2		218.64	3,012,000
4	薄葉2707番3		210.18	2,997,000
5	薄葉2708番11		1086.69	11,806,000
6	薄葉2708番22		230.08	4,732,000
7	野崎2丁目13番24		506.46	9,269,000
8	野崎2丁目13番25		436.17	7,982,000
9	野崎2丁目14番3		396.16	4,612,000
10	野崎2丁目19番19		373.16	6,240,000
11	野崎2丁目20番13		436.29	7,959,000
12	野崎2丁目23番13		1567.07	17,552,000
13	野崎2丁目25番11		1982.78	34,501,000
14	野崎2丁目13番16		220.55	1,994,000
15	若草1丁目1475番40		239.57	3,100,000