

## 健康教室の様子を動画で紹介しています

令和2年9月に行われた「コロナ太り解消！おうちで簡単ボディメイク」教室の様子を動画で紹介しています。ご自身の健康づくりにお役立てください。



動画紹介ページ  
QRコード  
問い合わせ先  
健康推進課  
内線2380

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…2月8日(月)、2月22日(月)  
14:00～15:30

\*事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日3日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします。手袋を着用してください)

\*雨天・降雪時はドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

### 問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

## そ の 他

「赤十字を支えるあなたの「ちから」」会員加入・活動資金にご協力を

日本赤十字社では災害や感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を限りなく軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化や行政などと連携した地域での講習普及など、地域のレジリエンス(回復力)の強化に取り組んでいます。

こうした活動はすべて、地域の皆さんからの会費と寄付金によって支えられています。今年も「赤十字会員(社員)増強・活動資金増収運動」がはじまります。皆さんからのあたたかいご支援を心よりお待ちしております。

### 問い合わせ先

日本赤十字社青森県支部組織振興課 Tel017-722-2011/日本赤十字社青森県支部五所川原市地区(福祉政策課) 内線2492

## 献血バス巡回日程

▷2月11日(木) 10:00～16:00  
ELM

▷2月16日(火) 10:00～12:00  
ごしょつがる農業協同組合本店

▷2月16日(火) 14:00～16:00  
東芝映像ソリューション株式会社  
\*日時は変更になることがあります。  
青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問い合わせ先…青森県赤十字血液センター Tel017-741-1512

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### 後期高齢者医療高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和元年8月1日～令和2年7月31日)の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます(500円以下の場合対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付しますので、届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

### 問い合わせ先

国保年金課 内線2345

## 今月の納期 納付は便利で確実な口座振替を!

| 税・保険料      |    | 問い合わせ先       | 納期限     |
|------------|----|--------------|---------|
| 国民健康保険税    | 8期 | 収納課 内線2273   | 3月1日(月) |
| 後期高齢者医療保険料 | 8期 | 国保年金課 内線2346 |         |
| 介護保険料      | 8期 | 介護福祉課 内線2453 |         |

歌うま選手権  
グランプリ大会

2021.3.7(日)

15:30 スタート

好きな歌で勝負!  
歌謡大会

2021.3.21(日)

13:00 スタート

吉幾三 コレクションミュージアム  
お申込・観覧券のお求めは ☎0173-26-6686

和モダンカフェも応援しています!!

吉幾三コレクションミュージアム

歌うま選手権  
グランプリ大会

2021.3.7(日)

15:30 スタート

吉幾三コレクションミュージアム

18歳以下の小・中・高校生 限定!

歌謡選手権

2021.3.28(日)

参加料無料 14:00 スタート