

## いきいき教室(介護予防教室)

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①5月11日(火) インド式ヨガで幸せな老後

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②5月14日(金) 制作「おうちで簡単!アマビエを作って疫病退散!!」

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

③5月27日(休) おうち時間の過ごし方をみんなで考えよう

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

④5月28日(金) 寸劇で学ぶ「消費者被害について」

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

## 健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。

日時・場所

①5月13日(休) 10:30～11:30

保健センター市浦

②5月26日(水) 10:00～12:00

市役所相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378

## 認ラジ～教えて認知症～放送中

認知症に関する知識や予防、対策、相談先など、市民の皆さんにわかりやすくお伝えするラジオ番組をFMごしょがわらで放送しています。

番組名…「認ラジ～教えて認知症～」コーナー

放送日時…毎週月曜日 9:10～9:20

問い合わせ先

地域包括支援センター 内線2461

## 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…5月17日(月)、5月31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4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ます。手袋を着用してください)

\*雨天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2462

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

日時…毎週木曜日 15:00～15:30

\*第1木曜日を除く

\*5月は20日・27日

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

問い合わせ・予約先

地域包括支援センター  
内線2462



## そ の 他

### カラス対策用具を 貸し出ししています

市では、カラス被害対策として、カラスの追い払いに期待できるLEDライト、ファン掃除用のデッキブラシとバケツを貸し出ししていますので、希望される方はお申し込みください。

#### ゴミの出し方

カラスは優れた色彩感覚と高い学習能力をもち、ゴミ袋の中の残飯を見つけてあさるので、ゴミ出しの際は、残飯を発見されないように新聞紙等でつつんでゴミ袋に入れるようにし、ネット等で覆う場合は、隙間のないようにしっかりとおさえましょう。

#### 繁殖期に注意

カラスの繁殖期である4～8月は、カラスの警戒心が強く、巣に近づくと攻撃される場合がありますので、注意してください。

#### ファンに注意

秋から春先にかけて、夕方になるとカラスは街中の電線の上や屋上に集まり、そこをねぐらとして一晩を過ごすため、その下は大量のファンにより汚されます。追い払いやファン掃除を行う際は、上記の貸出用具をご利用ください。

問い合わせ・申込先

環境対策課  
内線2367



### マイナポイント事業の期間 が延長されます

マイナポイント事業の期間が令和3年9月末まで延長されます。

令和3年3月末までにマイナンバークードの交付申請を行った方については、令和3年9月末までにマイナポイントの申し込みおよび決済サービスのご利用によってマイナポイントを取得することができます。

ぜひ、マイナポイント事業をご利用ください。

問い合わせ先

商工労政課 内線2552