

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方
参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30～、13:00～)

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

* 9月11日(水)に参加を希望する方は必ず9月6日(金)までにお申し込みください。

- ▷ 9月6日(金) 大人も楽しむ「指ぬりえ」
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
- ▷ 9月20日(金) ニュースポーツで秋を楽しもう
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 生き生きセンター 13:30～15:00
- ▷ 9月11日(水) いきいきバス遠足
 (弘前市：津軽藩ねぶた村)

* 出発時間が地区で異なるためご注意ください。

市浦・金木地区方面の方

- 8:30 市浦総合支所出発
- 9:00 金木総合支所出発
- 9:05 金木公民館出発
- 9:25 コミュニティセンター三好出発

市内の方

- 9:00 コミュニティセンター栄出発
- 9:15 五所川原市役所出発
- 9:35 生き生きセンター出発

料金…無料(体験代、昼食代は別途必要です)

* 詳しくは、お問い合わせください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

乳幼児健診

4カ月児健診 R1年5月生まれ	10月1日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年3月生まれ	10月29日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年4月生まれ	10月16日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

* 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすく(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

* 欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

* 1歳6カ月児健診、3歳児健診については個別に事前通知します。

* 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代
 包括支援
 センター
 内線2395



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1 薬の飲み合わせにご注意を	2 多くの種類の薬を処方されている方はご注意ください	3 保険料を納期限内に納めましょう
<p>広域連合では、複数の医療機関から飲み合わせは避けるべきとされている薬を処方されている方へ、そのお知らせを送付しています。飲み合わせが悪くと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎて重い副作用を引き起こすことがあります。</p> <p>お知らせが届いた方は、すべてのお薬手帳を持参し、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。</p> <p>問…青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017-721-3821</p>	<p>広域連合では、複数の医療機関から多くの種類の薬を処方されている方へ、そのお知らせを送付しています。複数の医療機関を受診されている場合、それぞれの医療機関では処方薬について適切に管理されていますが、全体で見ると同じ成分の薬が重複して処方されている場合等があります。</p> <p>お知らせが届いた方は、すべてのお薬手帳を持参し、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。</p> <p>問…青森県後期高齢者医療広域連合 TEL017-721-3821</p>	<p>保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)に切り替わることがあります。</p> <p>▷納付書でお支払いの方は、便利で納め忘れのない口座振替をご利用ください。</p> <p>▷災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。</p> <p>問…国保年金課 内線2345</p>