

いきいき健康サポーター養成講座のお知らせ

◆「人のため」が「自分のため」!?

地域で社会的役割を持つことやボランティア活動をすることが、健康づくりに役に立つことをご存じですか？日本老年学的評価研究プロジェクトによると、「地域で役割のある人は長生きである」ことがわかってきました。社会的役割を果たすこと、社会参加することが、自分の健康づくりにもなっているのです。

自分の健康づくりをしながら、家族や身近な人へ元気のおすそわけをする「田村市いきいき健康サポーター」養成講座を開催します。健康づくりや地域のボランティアに興味がある方でしたら、どなたでも受講できます。

◆いきいき健康サポーターとは…

健康づくりや介護予防について学び、地域の運動サロンなどで、参加者と一緒に体操やレクリエーションをする地域のボランティアです。

日程	内容
① 7月23日(月) 午前10時～11時30分	田村市の高齢者を取り巻く状況(講話)、体力チェック(実技)
② 7月23日(月) 午後1時30分～3時	元気筋力モリモリ体操(実技)
③ 7月30日(月) 【午前の部】午前10時～11時30分 【午後の部】午後1時～2時30分 ※どちらか1回限り	「シナプソロジー普及員養成講座」(講話・実技) シナプソロジー普及員とは… 「脳を鍛える」、「認知症予防」といった言葉が多く聞かれ、脳への関心がますます高まっています。シナプソロジー普及員になると、今注目の脳活性化プログラム「シナプソロジー」のエクスサイズが楽しめるようになります。身近な方とぜひ一緒に脳を活性化させませんか？
④ 8月6日(月) 午後1時30分～3時	食からはじめる介護予防(講話)

※①～④通しての受講をおすすめしますが、1回からの受講も可能です。

●場所 市役所1階 多目的ホール

●申込方法 保健福祉部 高齢福祉課に電話でお申し込みください。

●準備物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物

●担当講師 株式会社ルネサンス 健康運動指導士 ほか

問・申 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

●定員 各回先着30名 ※参加無料

●申込期限 7月20日(金) 午後4時まで



協働のまちづくり支援事業(30年度第2回)

地域の多様な課題の解決に向け、市民活動団体などが創意工夫した取り組みや市民が参画する新たな地域間交流の取り組みに対し、予算の範囲内で支援します。なお、事業の採択は審査会の選考により決定します。

●補助対象事業

公共性・公益性のある事業で、地域活性化や課題解決に向けて取り組む新たな事業で年度内に完了すること

●補助内容

- ・1年目 4分の3以内で30万円以内
 - ・2年目 2分の1以内で20万円以内
- ※出会いの場創出事業補助金は定額50万円以内

●募集期間

7月2日(月)から7月20日(金)まで
※応募される前に総務課にご相談ください。
なお、詳細はホームページをご覧ください。

問・申 総務部 総務課 ☎81-2135

空き家・空き地情報バンク 物件募集

市内の活用されていない戸建ての住宅や、住宅を建築できる土地を市ホームページでお知らせする「空き家・空き地情報バンク」を開設しています。賃貸や売却をお考えの方は、ぜひ登録をお願いします。

●登録から取引まで

- ①登録を希望する方は、登録申込書を提出してください。
- ②空き家・空き地情報バンク事業に協力する宅地建物取引業者が、物件の状況を調査し、物件情報を市ホームページで公開します。
- ③取引希望の申し込みがあった場合、市から担当者経由で登録申込者へ連絡します。その後の取引は、担当業者の仲介によって進められます。

●留意事項

市は、物件の賃貸や売買の仲介は行わず、取引に関与しません。
登録および利用は無料ですが、取引が成立した場合、担当者へ法で定められた範囲内の額の報酬を支払う必要があります。

問・申 総務部 総務課 ☎81-2135

8月の体操教室

日	時間	内容	会場
3(金)	13:30～15:00	ストレッチ 転倒予防体操 筋力トレーニング など	滝根保健センター
24(金)			船引保健センター
31(金)			

8月の健康診査・がん検診

健康診査・がん検診は市内どの会場でも受診できます。

総合健診

●受付時間 午前：7:30～9:30

地区	日	対象地区	会場
船引	1(水)	門鹿・石沢	瀬川出張所
	2(木)	美山全地区	美山小学校体育館
	3(金)	遠山沢・本郷・井堀・上・大堀	船引南小学校体育館
	4(土)	上郷・下郷	七郷出張所
	6(月)	桐山・永谷	旧桐山小学校体育館
	7(火)	今泉	旧今泉小学校体育館
	8(水)	栄町・板橋	船引保健センター
	9(木)	北区	
	10(金)	上町(東部台除く)・中町・小沢	
	17(金)	大町	
	18(土)	下里	
19(日)	予備日	要田出張所	
20(月)	上町(東部台)		
21(火)	要田全地区		
常葉	22(水)	関本・小檜山・早稲川 堀田・黒川・田代	関本小学校
	23(木)	西向・鹿山	西向小学校体育館
	24(金)	常葉1(荒町)・山田作	常葉保健センター
	25(土)	常葉1(中町)・久保	
	27(月)	常葉2(上町第1・第2)	
	28(火)	石蒔田・新田作・山根	

子宮頸がん検診【集団検診】

●受付時間 午前：9:00～10:00 午後：13:00～14:00

地区	日	受付	会場
都路	30(木)	午後	都路保健センター
大越	31(金)	午前	おおごえふるさと館
		午後	滝根保健センター

7月は 愛の血液助け合い運動月間

《街頭献血キャンペーン》

夏季は、長期休暇などにより企業や団体、学校などから献血への協力が得にくくなり、輸血用の血液が不足しがちです。血液は人工的に作ることも長期保存することもできません。皆さんの善意だけが頼りです。献血で尊い命を救いましょう。

●献血日 7月20日(金)

●会場および時間

メガステージ田村
ヨークベニマル側駐車場
午前9時30分～午後4時30分

【400ml献血にご協力をお願いします】

輸血を受ける患者さんにとって、200ml献血と比べて、400ml献血の方が発熱などの副作用発生のリスクが大幅に減少します。

◆400ml献血採血基準◆

[年齢] 男性 17歳～64歳(※)
女性 18歳～64歳(※)

※60歳～64歳の間に献血経験のある方は、69歳までご協力いただくことができます。

[体重] 50kg以上

【骨髄ドナー登録会】

献血に合わせて骨髄バンクへのドナー登録会を実施します。この機会にぜひ登録をお願いします。

※登録会は、メガステージ田村のみ開催

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

大きな贈り物できる
献血は「命」を
プレゼントできる



重度心身障害者医療費受給者証を更新します

現在交付している「重度心身障害者医療費受給者証」は8月1日(水)で更新となります。受給者、配偶者およびその生計を維持する方の所得などを確認し、更新結果および新しい受給者証を7月末までに送付します。所得制限該当により支給停止中の方も同様に、所得などの確認を行います。次の場合は更新することができませんので、速やかに手続きをお願いします。

●更新ができない場合

- ・受給者本人、配偶者および生計維持者の住民税が未申告の場合
- ・加入する健康保険が確認できない場合

●なお、転入された方には所得確認のため、前住所地発行の所得・課税証明書の提出を求めることがあります。下記に該当する場合は、受給者証・健康保険証・印鑑などをご持参のうえ、必ず届出をしてください。

●変更が必要な場合

- ・住所・氏名などに変更があったとき
- ・健康保険証に変更があったとき
- ・扶養義務者が変更になったとき
- ・障害の程度が変わったとき
- ・田村市から転出するとき
- ・受給者が死亡したとき

問保健福祉部 社会福祉課 ☎81-2273