

## 若い世代の胃がん対策 ピロリ菌検査

▽検査期間 11月上旬～12月中旬

▽検査方法 郵送による検便検査

▽費用 無料

▽その他

●詳しくは、8月下旬に対象者に送付した通知をご覧ください。

●結果が陽性の方には、医療機関で受診する精密検査費用の一部を助成します。詳しくは、結果に同封する案内をご覧ください。

▽申込み方法

●はがきの場合：9月28日(金)(消印有効)までに、健康課に配置してある専用申込みはがきに必要事項を記入の上、郵送してください。

電子申請用コード



▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0081 4 二宮350、直通558・1183)

## 森っ子サンちゃんクラブ「秋の川体験」



秋の冷たい養沢川で釣りや生き物探しなど、川の生き物とふれあってみよう。郷土の自然がとても豊かであることを五感で感じましょう。

▽日時 9月24日(月) 午前10時～午後3時頃

▽場所 小宮ふるさと自然体験学校

▽対象 市内在住の小学校4年

▽申込み・問合せ 環境政策課環境の森推進係(〒190-0164 五日市411、☎595・1120)

## めざせ健康あきる野21 第86回ふれあいウォーク あきる野を楽しく 歩いて健康づくり



白萩や彼岸花を楽しめるコースです。参加された方にはスタンプを2個プレゼント。

▽日時 9月24日(月) 午前9時30分集合、午後0時30分解散(予定)

▽集合・解散場所 森の下公園(伊奈85112)

▽コース 森の下公園→網代橋→正光寺→大悲願寺→森の下公園(約5.5キロ)

▽持ち物など 飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 荒天時の実施の有無は、午前8時以降にお問い合わせください。

▽申込み方法 初めてのの方は電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

## 介護予防リーダー 育成講座受講者募集

市では、高齢者が自分らしくいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる地域づくりを推進するため、地域で活躍する介護予防リーダーを育成しています。

●事前説明会：9月25日(火) 午前10時～11時

●場所：市役所別館3階第1会議室

▽申込み方法 9月3日(月)午前8時30分から21日(金)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

▽日時 10月2日から12月18日までの毎週火曜日 午後2時～3時30分(全12回)

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

▽講師 健康運動指導士

▽対象 市内在住の20歳以上で介護予防に関心があり講座の終了後、地域で介護予防の活動に取り組みたいと考えている方

## 健康教室「美食健」～血糖値、上手に「コントロール」

血糖が高めの方だけでなく、体重を減らしたい方にもおススメです。講話と調理実習で楽しく学べる教室です。血糖値が気になる方、健康のため食事に気をつけたい方など、ご参加ください。

(1食分)

▽講師 健康課栄養士

▽対象 市内在住の方

▽定員 30人(抽選)

▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭用タオル

▽費用 300円

▽申込み方法 9月3日(月)から21日(金)までに、電話で申し込んでください。

※抽選結果は、9月下旬にはがきでお知らせします。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

●調理実習：糖尿病予防の献立

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容

●講話：血糖値と食事、糖尿病予防、バランスの良い食事について

●調理実習：糖尿病予防の献立

●情報研修室

▽講師 福祉用具専門相談員

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 9月3日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。

▽申込み 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

## 高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

開戸センター(☎550・2755)

## 高齢者のための 法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。家族からの相談も受け付けます。

▽期日 9月21日(金) 午後2時～4時(1人40分)

▽場所 市役所別館3階第4会議室

▽対象 市内におおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽申込み方法 9月3日(月)午前8時30分から電話で申し込んでください。

※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は毎月15日発行の広報紙に掲載)。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

▽場所・期日

●五日市センター：9月12日(水)

●開戸センター：9月19日(水)

●萩野センター：9月20日(木)

●時間：午前10時～正午

●講師：脳の健康教室サポーター

●定員：各10人(申込み順)

●費用：無料

▽認知症について語ろうカフェ

はなみずき 認知症の人と家族が参加でき、自分達の思いを話せる場所です。

●場所・日時

●萩野センター：毎月第1木曜日 午後1時30分～3時(祝日を除く)

●五日市センター：毎月第2月曜日 午後1時30分～3時(祝日を除く)

●開戸センター：毎月第4土曜日 午前10時30分～正午

●定員：各20人(申込み順)

●費用：300円(飲み物、お菓子付)