



公開講座 やまがわ子育て支援センター
時 10月20日(土) / 午前10時30分～11時45分
場 山川コミュニティホール
講 吉田壮一さん
題 積み木のはなし
対 市内在住の就園前のお子さんを持つ保護者
定 先着50人
申 9月10日(月)から21日(金)までに電話で同センター※託児サービスあり(事前に要予約)。

☎0900

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時**=期日(期間) / **時間** **場**=会場
 - 内**=内容 **講**=講師 **題**=演題
 - 出**=出演 **曲**=曲目 **相**=相談員
 - 対**=対象 **定**=定員 **料**=料金
 - 持**=持物 **申**=申込
- ▷市民大学あしがが学校の講座
- 必**=必修 **認**=認定

みんなの応募
待ってるよ!



募集します!
元氣アップ体操の振り付け
元氣高齢課・☎2153
募集内容 曲に合わせた高齢者向けの体操の振り付け
 ※曲のジャンルは自由(歌謡曲、演歌、民謡など)。
対象 元氣アップサークル、老人クラブ、サロンなど市内のグループ(10人以上であれば、グループの種類は問いません)
募集期間 9月3日(月)～11月30日(金)
申込 電話で同課
 ※後日、撮影に伺います。
 ※振り付けの安全性やトレーニング要素を確認し、場合によっては一部修正することがあります。
完成後の活用 採用された全グループの体操をDVDに収録し、元氣アップトレーニング事業にて活用

9月1日は『防災の日』

家族で防災について話し合いましょう!

9月1日は大正12(1923)年に関東大震災が起きた日であること、また、この時期は台風が多いとされる立春から数えて二百十日(にひゃくとおか)にあたることから、地震や台風などの災害について認識を深め、防災意識を高めることを目的として、昭和35(1960)年に『防災の日』に制定されました。

- 1 家族の役割分担を決めておく**
 - ・昼と夜、平日と休日など状況に合わせて
 - ・高齢者や乳幼児など介助が必要な家族のサポートも
- 2 避難場所、避難経路を確認する**
 - ・災害の種類ごとに状況を想定しながら
 - ・家族が離れ離れになった時の集合場所も決めておく
- 3 災害発生時の連絡方法を決めておく**
 - ・災害用伝言ダイヤル『171』
 - ・携帯電話各社の災害用伝言版
- 4 家の危険箇所を確認する**
 - ・災害に強い安全な家づくりができているか確認する
 - ・災害に弱い部分は修理や補強をする
- 5 非常持出品、備蓄品を用意する**
 - ・家族構成に合わせ、定期的の中身を見直す
 - 非常持出品**=最初に持ち出すもの
 - 備蓄品**=復旧までの数日をしのぐもの
- 6 防災用具を点検する**
 - ・消火器や救急箱の置き場所、使用期限を確認する

危機管理課・☎2247



ハザードマップの確認も

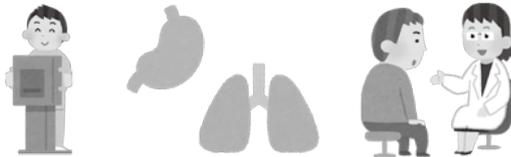
住んでいる地域にはどのような災害の危険があるか、避難所はどこにあるかなど、『足利市洪水・土砂災害ハザードマップ』(平成25年に全戸配布)で確認しましょう。市ホームページでも確認できます。



胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎④03113

| 検診日 | 会場 | 受付時間 | 特定 |
|----------|-------|-------------|----|
| 11月6日(火) | 山辺公民館 | 午前7時~10時30分 | あり |
| 13日(火) | 葉鹿公民館 | 午前7時~10時30分 | — |



☑市内在住の40歳以上(31年3月末時点)の方料▷胃がん=500円▷肺がん(喀痰細胞診含む)=300円※70歳以上などは無料。☑9月28日(金)までにはがきに①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥性別⑦希望する検診日⑧希望する検診(胃・肺・特定健康診査)⑨保険種別を書いて、〒326-0807市内大正町863-7健康増進課あて郵送※申込者多数の場合は10月9日(火)に抽選。空きがある場合は、抽選日後、随時電話で受付。

特定健康診査を希望する方…▷国民健康保険の方=約40日後の説明会に参加できる方に限る▷後期高齢者の方=結果は郵送▷社会保険の方=保険組合が発行する受診券(集合契約AまたはB)がある方に限る

専門職による個別健康相談

健康増進課・☎④03115

| 9月 | | | 10月 | | |
|--------|----|----|--------|----|----|
| 7日(金) | 午前 | 歯食 | 10日(水) | 午前 | 歯食 |
| 21日(金) | 午後 | 歯食 | 24日(水) | 午前 | 歯食 |
| 27日(木) | 午前 | 健 | 29日(月) | 午後 | 健 |



☑保健センター ☑=歯科衛生士による歯と口の相談
☑事前に電話で同課 ☑=管理栄養士による食事の相談
※1組45分程度。 ☑=看護師などによる健康相談

休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟1階内

内科・小児科 ☎②01556

▷日曜・祝日=午前10時~午後4時
▷夜間(毎日)=午後7時~10時

歯科 ☎②01557

▷日曜・祝日=午前10時~午後1時



献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター
☎028・659・0114

▶県庁足利庁舎駐車場(伊勢町四丁目)=☑9月4日(火) / 午前9時30分~11時

▶アピタ・コムファースト駐車場(足利ライオンズクラブ主催)=☑9月18日(火) / 午前10時~正午、午後1時~4時

《共通》☑16歳から69歳までの健康な方☑献血カードまたは本人確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)※性感染症の検査目的は不可。性感染症検査は、毎週火曜日の午後1時から2時まで安足健康福祉センター(☎41・5895)で実施(要予約)。



持ちましょう!

かかりつけ薬剤師・薬局

安足健康福祉センター・☎④15897

かかりつけ薬剤師、かかりつけ薬局は、あなたが飲んでいるお薬や健康食品などの情報をまとめて把握、管理してくれます。また、お薬による治療を安全でより効果的なものにしてくれます。

生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎②02135

| 会場 | 時間 | 9月 | 10月 |
|-------|------------------------------|--------|--------|
| 織姫公民館 | 午前 10時 ~ 11時 30分 | 18日(火) | 16日(火) |
| 助戸公民館 | | 19日(水) | 17日(水) |
| 三重公民館 | | 11日(火) | 9日(火) |
| 山辺公民館 | | 20日(木) | 11日(木) |
| 北幸楽荘 | | 10日(月) | 22日(月) |
| 富田公民館 | | 14日(金) | 12日(金) |
| 山前公民館 | | 14日(金) | 12日(金) |
| 毛野体育館 | | 13日(木) | 11日(木) |
| 東幸楽荘 | 午後 2時 ~ 3時 30分 | 6日(木) | 4日(木) |
| 西幸楽荘 | | 12日(水) | 10日(水) |
| 南幸楽荘 | | 26日(水) | 24日(水) |
| 北郷公民館 | | 13日(木) | 11日(木) |

☑認知症予防や介護予防のための軽い体操、脳のトレーニング、講話など☑おおむね65歳以上の方☑事前に電話で同課