

い ち の み や

健康 ひろば

2020年9月1日発行

10・11月号

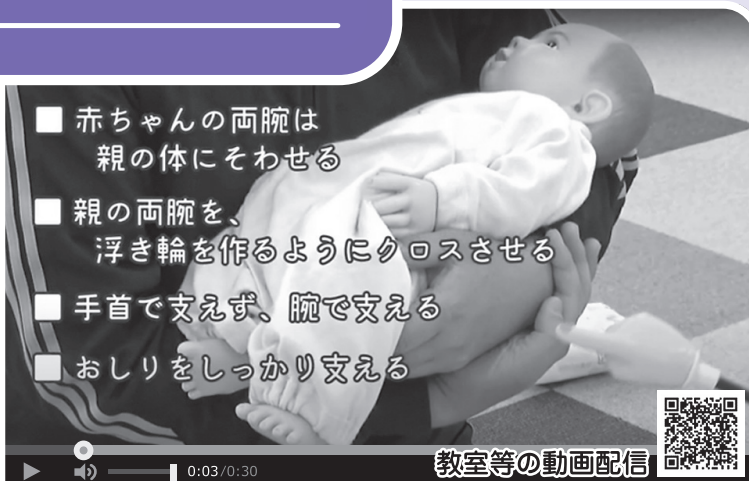
広報号外



一宮市マスコットキャラクター
「いちみん」



サーマルカメラでの検温(健診時)



- 赤ちゃんの両腕は親の体にそわせる
- 親の両腕を、浮き輪を作るようにクロスさせる
- 手首で支えず、腕で支える
- おしりをしっかり支える

教室等の動画配信



面談時の飛沫感染対策



非接触式体温計での検温

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策の様子

目次

『第2次健康日本21いちのみや計画』を推進しています。

特定保健指導／アルコール	2
健(検)診の実施延長／肺炎球菌予防接種助成／ 高齢者インフルエンザ予防接種費用助成／ウォーキング大会中止	3
高血圧に注意／結核予防週間／ひきこもり相談／動物愛護週間	4
健康づくりの教室／自殺予防週間／ゲートキーパー養成研修会	5
乳幼児健康診査／健康相談	6
子育ての教室	7
新生児・産婦訪問／健康づくり食生活改善ボランティア養成講座	8

中保健センター	☎ 72-1121
西保健センター	☎ 63-4833
北保健センター	☎ 86-1611

「健康ひろば」は、市ウェブサイトからもご覧いただけます。



アドレス <https://www.city.ichinomiya.aichi.jp>

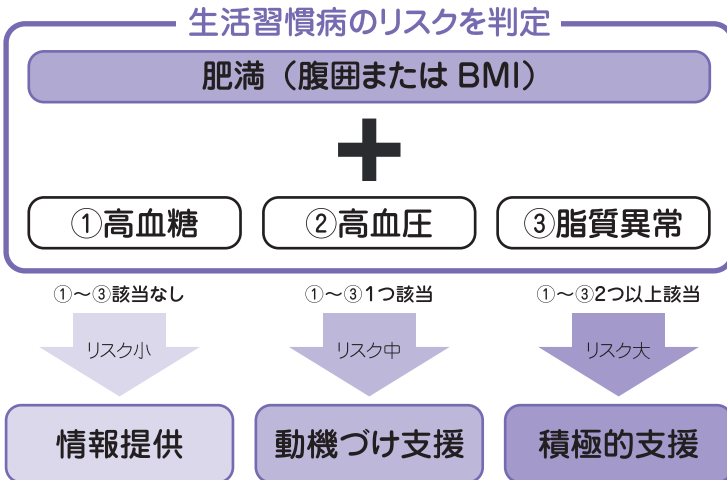
有事の際や暴風警報発表時などの天候の状況により、事業を中止する場合がありますので、お問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、各種教室、講座、健診を中止する場合がありますので、直近の市ウェブサイトでご確認ください。

生活習慣病予防のために特定保健指導を受けましょう

～国民健康保険加入の方の特定保健指導～

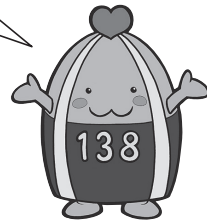
【特定保健指導までの判定について】



【実施場所・申し込み】

- ・特定健康診査を受けられた医療機関
- ・一宮市医師会 ☎71-7531
- ・中保健センター ☎72-1121
- ・西保健センター ☎63-4833
- ・北保健センター ☎86-1611

健康管理のプロ
があなたをサポート!
この機会を見逃すなんてもったいない!



・特定保健指導の対象（支援レベル）については、特定健康診査結果通知書でご確認ください。（受診した医療機関で特定健康診査結果通知書をお渡しします。市からの送付はありません。）

特定保健指導とは ⇒ 「動機づけ支援」、「積極的支援」の2つの支援方法で医師・保健師・管理栄養士などとの面接をし、取り組めそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。

◎市では、国民健康保険加入の方へ特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険証発行元へお問い合わせください。

特定健康診査は12月末（診療時間内に限る）まで延長して実施します。まだ受診していない方は受診しましょう!

特定健康診査の問い合わせ 保険年金課 ☎28-8669

第2次健康日本21いちのみや計画 ～アルコール分野～

ID 1033606

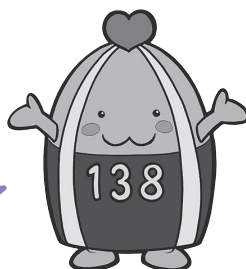
<11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です>

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野について、取り組みを行っています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

飲酒量の単位
「ドリンク」って
知ってる?

「純アルコール10gを
含むアルコール飲料」
を「1ドリンク」って
言うよ!



節度ある適度な飲酒に
ついて、
動画で
知ろう!



- 節度ある適度な飲酒とは1日2ドリンクまでです。適量を心がけましょう。
- 女性や高齢者は飲酒量を少なくすべきと推奨されており、基準の1/2～1/3程度が適当と考えられています。
- 妊婦・20歳未満は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・がん検診等の実施期間を延長します

一宮市が市内協力医療機関で実施しております、特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・がん検診等は、12月末日(診療時間内に限る)まで延長して実施します。協力医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

なお、受診券等の有効期限が切れている場合でも受診可能です。市への連絡は不要ですので、そのまま医療機関にお持ちください。

※一宮市国保の資格を喪失された方は受診できません。(特定健康診査)

※今年75歳になる方はお持ちの受診券では受診できない場合がありますのでお問い合わせ下さい。

(後期高齢者医療健康診査)

問い合わせ

特定健康診査

保険年金課 ☎28-8669

後期高齢者医療健康診査

保険年金課 ☎28-8985

がん検診等

健康づくり課 ☎72-1121

特別な理由による成人用肺炎球菌予防接種の助成について

ID 1001245

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、規定の接種時期に成人用肺炎球菌予防接種を受けることができなかった「特別な理由」があると市が認めた方に対し、接種費用を助成します。

対象者

一宮市民で、実費での接種も含めて過去に一度も接種したことがない次の方

昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生
昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生
昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
大正13年4月2日～大正14年4月1日生	大正8年4月1日以前生

実施期間

令和2年4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

助成金額

接種金額から2,000円差し引いた金額(ただし、6,080円を上限とします。)

※助成を希望される方は、接種前に中保健センター(☎72-1121)までご連絡ください。



高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成

今年度は、高齢者インフルエンザ予防接種を10月19日(月)から実施します。

また、各種行政サービスの利用者負担見直しの一環として、今年度から一部負担金を1,500円に改定しました。

対象者や実施場所など、詳しくは11月1日発行号でお知らせします。

一宮市健康づくりウォーキング大会 年内中止のお知らせ

ID 1004911

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、一宮市健康づくりサポーター協議会主催のウォーキング大会を年内中止とします。そのため、健康ひろば8・9月号(7月1日発行)掲載の第2回ウォーキング大会(9月26日(土)開催)は、中止とさせていただきます。

中止するウォーキング大会

・第2回 9月26日(土) 北保健センター集合

・第3回 11月予定

高血圧に注意! ~減塩から始めましょう~



日本人の死因の25%は高血圧が関係しています。高血圧は無症状ですが、放置は危険です。

目標は正常血圧の120/80mmHg未満



塩分を控える



野菜をもう一皿



運動をもう10分

まずは毎日これらから始めましょう。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、成人の1日の食塩の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高血圧の方は1日6.0g未満を目標に塩分を控えましょう。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

9月24日~30日は結核予防週間です

一宮保健所管内では令和元年に61人(約7割が60歳以上)が新たに結核を発病しています!

◆私たちにできること~早期発見のために~◆

症状が出現したときは、早めに医療機関を受診しましょう!!



結核の主な症状

- 2週間以上続く咳・痰
- 発熱
- 倦怠感
- 胸痛
- 食欲不振
- 体重減少

必ず 胸部エックス線検査を年1回 受けましょう!

医療機関に通院中でも
「市の肺がん・結核検診」や
「職場の定期健康診断」で胸部レントゲンを
実施してください。



問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

~「ひきこもりかな?」と思ったら~

ひきこもりとは…

病気の名称ではなく、さまざまな要因によって社会参加の場が狭くなり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことを指します。

特徴の例 無気力で何もやる気が起きない。
なんだかイライラする。
家族に命令的な話し方をする。等

家族の対応は大きな援助です

- ・ご家族の理解と支援は変化のきっかけをつくります。
- ・「原因探し」は、やめましょう。
- ・ご家族自身が生活の楽しみを持つことで、家の中にゆとりができるきっかけになるでしょう。
- ・ご家族だけで悩まないで相談しましょう。

☆相談する場所はいろいろあります☆

相談を受け付けている機関は、精神科を有する病院や診療所(クリニック)、県精神保健福祉センター、保健所、市関係課、民間の家族会、ひきこもり支援団体等があります。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

9月20日~26日は動物愛護週間です ID 1021536

動物は、私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。

広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、動物愛護管理法によって毎年9月20日から26日は、動物愛護週間と定められています。ペットを飼うときはその動物の一生に責任を持って飼いましょう。

◆ペット(愛護動物)を遺棄・虐待することは犯罪です◆

- ・愛護動物の遺棄・虐待 ……1年以下の懲役又は100万円以下の罰金
- ・愛護動物の殺傷 ……5年以下の懲役又は500万円以下の罰金



健康づくりの教室・講座

健康日本21いちのみや計画推進講座

■いちのみや健康マイレージ対象事業です
 新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、事業を中止、延期、または内容を変更する場合があります。

いきいき健康づくり講座

と き	11月25日(水)
ところ・申し込み	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833
時 間	午後2時～3時30分
テ ー マ	こころのバランスとれていますか? ～現代社会の抱える精神疾患～
定 員	20名
講 師	医師

- 受付時間** 午後1時45分～2時
- 持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)

女子力UP教室 キレイ☆って言わせる 内側から美しく!

※2日間コースです。

と き	10月1日(木) 11月5日(木)	10月26日(月) 11月30日(月)	10月5日(月) 11月9日(月)
ところ・申し込み	中保健センター ☎72-1121	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	北保健センター ☎86-1611
時 間	午前10時～11時30分		
内 容	・保健師による健康の話 「美は内側から～しなやかな血管を目指そう～」 ・管理栄養士による栄養の話 「美しくなれる血管アンチエイジング食」 ・健康づくりリーダーによる運動の実技		
定 員	各15名		
担 当	保健師・管理栄養士・健康づくりリーダー		

- 対象者** 18歳～49歳の女性
- 受付時間** 午前9時45分～10時
※血圧はご自宅で計測をお願いします。
- 持ち物** ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、フェイスタオル、お茶、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク
※運動のできる服装、靴でお越しください。
北保健センターは室内靴が必要です。
- 託 児** 定員6名(1歳児以上の未就園児・申し込み制)
託児の受付時間は9時30分から9時45分です。
※託児を利用される方は、下記のものに名前を書いて1つのカバンにまとめてお持ちください。
お茶・おむつ・着替え・バスタオル
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)

- ・**電話で申し込みの場合**
ご希望の保健センターまで電話でお申し込みください。
- ・**スマートフォン・パソコンで申し込みの場合**
ご希望の保健センターのQRコードから必要事項を入力してお申し込みください。
※託児をご希望の方は電話での申し込みのみとなります。



中保健センター



西保健センター



北保健センター

からだにやさしい栄養教室

と き	10月19日(月)
ところ・申し込み	西保健センター ☎63-4833
時 間	午前10時～11時30分
内 容	管理栄養士と学ぶ「骨を守る食事」
定 員	15名
担 当	管理栄養士

- 受付時間** 午前9時45分～10時
- 持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)



9月10日～16日は自殺予防週間です

家族や仲間の変化に気付いて
 「声をかける」ことから始めてみませんか?

- 気づく** 周りの人の悩みや心身の変化に気づく。
- 声をかけ、話を聞く** ゆっくり話を聞く。
- つなぐ** 早めに専門家への相談につなげる。
- 見守る** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

・市ウェブサイト「あなたのこころは健康ですか」参照

ID 1001194

・相談窓口は、市ウェブサイト「悩みごとの相談窓口について」

ID 1035135

または、[あいち相談窓口ナビ](#) [検索](#)

・あなた自身の体とこころの健康管理も大切にしましょう

ゲートキーパー養成研修会

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺しようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のことをいいます。ゲートキーパーは専門家でなくても、誰もがなれます。

あなたも、大切な命を支えるゲートキーパーとして、できることから始めてみましょう!

と き	10月26日(月)
ところ・申し込み	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833
時 間	午後2時～4時
テ ー マ	「あなたの周りに悩んでいる人はいませんか?」 あなたも今日からゲートキーパー
定 員	30名
講 師	南山大学社会倫理研究所 第一種研究所員 森山花鈴 氏

- 受付時間** 午後1時45分～2時
- 申し込み** 9月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)

乳幼児健康診査・健康相談のご案内

※新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、事業を中止、延期する場合があります。
今後の状況については、市ウェブサイトをご覧ください。

- 各健康診査の所要時間は2時間程度です。
- 指定の日に体調や都合が悪い方や他の保健センターで受診を希望される方は、事前に担当する保健センターにご連絡ください。
- 転入などで事前に案内が届かない場合は、保健センターにご連絡ください。
- 該当受診月の前々月に健康診査・健康相談の案内が届きます。

4か月児健康診査

○ブックスタートの説明とともに絵本をお渡しします。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		と き		受付時間	
中保健センター	10月	2日(金)	11月	6日(金)	午後1時10分 ～ 2時	
		16日(金)		20日(金)		
西保健センター	10月	6日(火)	11月	10日(火)		
		20日(火)		17日(火)		
北保健センター	10月	13日(火)	11月	10日(火)		午前9時10分 ～10時
		27日(火)				

9か月児健康相談

(おおむね10か月の子)

歯と栄養の話の動画はこちら⇒



持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		と き		受付時間
中保健センター	10月	7日(水)	11月	4日(水)	午前9時 ～10時
		21日(水)		18日(水)	
西保健センター	10月	6日(火)	11月	10日(火)	
		20日(火)		17日(火)	
北保健センター	10月	1日(木)	11月	5日(木)	
		15日(木)		19日(木)	

1歳6か月児健康診査

(おおむね1歳7か月の子)

○歯科健康診査(希望者にはフッ素塗布)を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、歯ブラシ、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		と き		受付時間
中保健センター	10月	6日(火)	11月	10日(火)	午後1時 ～ 2時
		20日(火)		17日(火)	
				24日(火)	
西保健センター	10月	8日(木)	11月	12日(木)	
		22日(木)		26日(木)	
北保健センター	10月	1日(木)	11月	5日(木)	
		15日(木)		19日(木)	

3歳児健康診査

(おおむね3歳6か月の子)

○尿検査があります。

○歯科健康診査を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、質問票、目と耳のアンケート(事前の案内に同封)、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		と き		受付時間
中保健センター	10月	1日(木)	11月	5日(木)	午後1時 ～ 2時
		15日(木)		19日(木)	
		22日(木)			
西保健センター	10月	7日(水)	11月	4日(水)	
		21日(水)		18日(水)	
北保健センター	10月	14日(水)	11月	11日(水)	
		28日(水)		25日(水)	

2歳児歯科健康診査

※予約制です(定員あり)。事前に申し込みしてください。

○歯科健康診査(希望者にはフッ素塗布)を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

○歯の染め出しを行います。

持ち物 母子健康手帳、質問票(1歳6か月児健康診査の事前の案内に同封)、歯ブラシ、タオル、コップ、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き	対象児	と き	対象児	受付時間
中保健センター	10月	15日(木) 平成30年9月 1日～9月15日生	11月	19日(木) 平成30年10月 1日～10月15日生	午前9時～10時
		22日(木) 平成30年9月16日～9月30日生		26日(木) 平成30年10月16日～10月31日生	
西保健センター	10月 1日(木) 平成30年9月 1日～9月30日生	11月 5日(木) 平成30年10月 1日～10月31日生			
北保健センター	10月 8日(木) 平成30年9月 1日～9月30日生	11月 12日(木) 平成30年10月 1日～10月31日生			



育児相談

乳幼児を持つお母さん方を対象に、発育・発達、食事、歯、子育ての悩みについての相談をお受けします。

担当 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、心理相談員

時間 午後1時～3時

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、体温計、マスク

ところ	10月	11月
中保健センター	5日(月)	2日(月)
西保健センター	5日(月)	2日(月)
北保健センター	19日(月)	16日(月)

大人の方(40歳以上)

40歳以上の方を対象に、生活習慣病や健康管理についての相談をお受けします。

担当 医師、看護師

時間 午後1時30分～3時

ところ	10月	11月
神山いきいきセンター	22日(木)	26日(木)
奥いきいきセンター	7日(水)	4日(水)
千秋いきいの広場	19日(月)	16日(月)
葉栗いきいの広場	8日(木)	12日(木)
丹陽いきいの広場	9日(金)	13日(金)
萩原いきいきセンター	16日(金)	20日(金)
浅井いきいの広場	1日(木)	5日(木)
時之島いきいの広場	23日(金)	27日(金)
北方いきいの広場	27日(火)	24日(火)



※保健師、管理栄養士による
電話相談は随時行っています。

お子さんから大人の方

赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関する事など、健康についての相談をお受けします。

担当 保健師 ☆は管理栄養士、◎は歯科衛生士による相談も行います。

時間 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時 ※尾西南部公民館は午前中のみです。

持ち物 体温計、マスク、健康手帳(お持ちでない方は、当日発行できます。)
お子さんのご相談の方は、母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。

ところ	10月	11月	ところ	10月	11月
葉栗公民館(出張所)	7日(水)☆	4日(水)◎	奥公民館(出張所)	28日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	9日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	12日(月)☆	9日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	8日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	9日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	7日(水)◎	4日(水)☆	尾西南部公民館 ※	28日(水)◎	25日(水)☆
北方公民館(出張所)	21日(水)☆	18日(水)◎	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
大和公民館(出張所)	14日(水)◎	11日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	5日(月)◎	2日(月)☆	北保健センター		

○暴風警報が発令された場合、公民館での健康相談は中止します。

○変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。

子育ての教室のご案内

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

■□■教室はすべて予約制です。9月1日(火)から申し込みを受け付けます。■□■

・公式YouTubeにて動画配信している教室もあります。QRコードを読み取ってご利用ください。

マタニティクラス

心とからだの変化、父の役割、母乳育児等の動画はこちら→
妊娠中の食生活、ママと赤ちゃんの歯の話の動画を追加しました。



この教室は男女共同参画推進事業です

妊娠中の過ごし方や育児について学びます。

I ●妊娠してからの心とからだの変化
●抱っこ・沐浴体験

II ●母乳育児
●妊娠中の食生活
●ママと赤ちゃんの歯の話

対象者 妊婦
※I、IIどちらか1つの参加も可能です。
※パパも一緒にどうぞ。

定員 マタニティI 12名
マタニティII 20名
(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき	I	II
北保健センター	10月	11日(日)	23日(金)
中保健センター	11月	14日(土)	24日(火)

時間 I:午前9時30分～10時30分(受付9時15分～9時30分)
II:午前9時15分～10時30分(受付9時～9時15分)

持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、体温計、マスク

※西保健センターは12月に実施します。

新米ママさん教室

赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。

対象者 開催日に1～3か月のお子さんとママ

定員 各10名(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき
北保健センター	10月23日(金)
中保健センター	11月24日(火)

時間 午前9時20分～10時30分(受付9時～9時20分)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品、体温計、マスク

※西保健センターは12月に実施します。

※出産後にお申し込みください。

離乳食教室

作り方や進め方のポイント等の動画はこちら→



ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)～8か月頃】
もぐもぐコース【7か月頃～離乳の完了】

※安全のため申込人数が多い場合は、お断りすることがあります。

ところ・申し込み	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 6日(火)	ごっくんコース 17日(火)
西保健センター	ごっくんコース 16日(金)	もぐもぐコース 20日(金)
北保健センター	ごっくんコース 14日(水)	もぐもぐコース 11日(水)

時間 午前10時～11時(受付9時45分～10時)

持ち物 母子健康手帳、体温計、マスク

幼児食教室～離乳食を卒業したら～

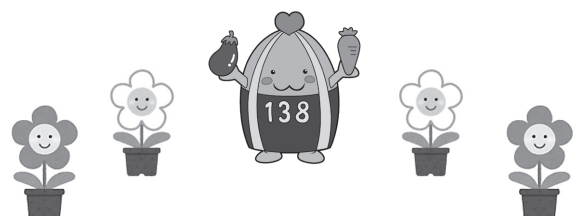
1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について、大切なことやポイントを学びます。

定員 各15名(定員になり次第しめきり)
1回のみ参加です。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	10月13日(火)
北保健センター	11月13日(金)

時間 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)
持ち物 母子健康手帳、体温計、マスク

※西保健センターは12月に実施します。



新生児・産婦訪問のご案内

ID 1001388

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。

- 対象者** 生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん **ご準備いただくもの** 母子健康手帳、認印、バスタオル、マスク
費用 無料 **申し込み・問い合わせ** 西保健センター ☎63-4833
内容 体重測定、育児相談、授乳相談

※里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。

健康づくり食生活改善ボランティア養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも“食”について学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、市の食育推進をお手伝いする健康づくり食生活改善ボランティアの養成講座を受講して、一緒に活動をしていきましょう。

【日程】

回	とき	講義	
1	10月30日(金)	開講式 オリエンテーション	第2次健康日本21いちのみや計画の紹介 食生活改善ボランティア活動について
2	11月27日(金)	生活習慣病予防の食事	
3	12月11日(金)	健康づくりと身体活動・運動実技、カルシウムの話	
4	令和3年 1月13日(水)	食品衛生と食中毒予防、乳幼児の食事	
5	2月26日(金)	高齢者の低栄養を防ぐ食事	閉講式・食生活改善ボランティア活動報告・交流

※必ず5回を通してご参加ください。

時間 午前9時30分～11時30分(受付9時15分～9時30分)

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク
※3回目は上記に加え、タオル、運動のできる室内靴、水分補給の飲み物

ところ 北保健センター

対象者 おおむね70歳までの一宮市民で、講座修了後、ボランティア活動が可能な方

定員 15名(予約制、定員になり次第しめきり。初めての方が優先となります。)

申し込み 9月1日(火)から10月23日(金)まで、北保健センター(☎86-1611)にて受付



お詫びと訂正

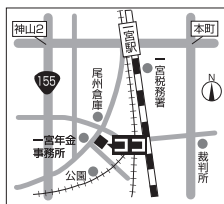
健康ひろば8・9月号(7月1日発行)の掲載記事に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。
・8ページ「女性のための骨粗しょう症検診 延期のお知らせ」

- カルシウム1日分を食品にすると
(正) 納豆40g (誤) 納豆40mg

【広告】

相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- 遺言書作成
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)



愛知県司法書士会所属(第1286号)

司法書士
福井武男事務所

お気軽に
ご相談ください。 **相談無料**

一宮市新生4丁目4番7号1階
(一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)
☎0586-48-4250

<http://www.t-fukui3.com/> 福井武男 家族信託 検索 駐車場有

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉

民事裁判・調停、相続問題・遺言、債務整理(過払金)、交通事故、離婚、
借地・借家、不動産事件、中小企業法務、債権回収、労働事件…

「交通事故」・「相続・遺言」の相談は無料です!!

尾張一宮駅前ビル(i-ビル)夜間・無料・法律相談会 実施中!
詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属)

弁護士 野村 一磨 阿部 裕之

床谷 明彦

一宮市神山1-1-6 のむらビル3階

TEL0586-43-3800

営業時間:AM9:30~PM5:30

※詳細はHPをご覧ください。

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。