

市政だより

天草

お知らせ版

平成28年

5 15

No.243

問い合わせ先

- 本 庁** 天草市役所・市庁舎別館 ☎231111
〒863-8631 天草市東浜町8番1号
- 支 所** 牛 深 ☎732111・有 明 ☎531111
御所浦 ☎672111・倉 岳 ☎643111
栖 本 ☎663111・新 和 ☎462111
五 和 ☎321111・天 草 ☎421111
河 浦 ☎761111

☎…申し込み先 郵便…郵送先 F…FAX M…メールアドレス H…ホームページ ※申請書などは☎に備え付け。

健康・医療



「脳いきいき教室」の サポーター募集

10月から、認知症予防のための脳トレーニングとしてパズルや計算、体操などを行う「脳いきいき教室」を開催します。今回、この教室のサポーターを募集します。

対象 養成講座の全日程に参加でき、教室の運営補助ができる人。

講座 ●6月21日、7月5日・19日、8月2日・23日・30日、9月6日・20日。いずれも午後1時30分～同3時 ●6月21日は男女共同参画センター(ぽぽらす)。その他は市役所本庁・庁議室。
定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)。
受講料 無料。

申込方法 5月31日(火)までに、電話で申し込んでください。

☎本庁・高齢者支援課

糖尿病腎症等重症化予防 プログラムを提供します

国民健康保険の被保険者で糖尿病の治療を行っている人に、かかりつけ医と連携して生活習慣改善の生活指導(食事や運動など)を行う重症化予防プログラムを提供しています。

専門スタッフが個別に相談に応じ、半年間の継続した支援を行います。すべて無料で参加できます。自分に合ったプログラムを活用し、糖尿病の主な合併症である網膜症、腎症、神経障害やその重症化を予防しましょう。

※詳細はお尋ねください。

☎本庁・国保年金課

5月31日は 世界禁煙デーです

たばこによる健康被害を予防するためにWHO(世界保健機関)は5月31日(火)を世界禁煙デーと定め、国では5月31日(火)～6月6日

健康フェスタを開催

※健康ポイント付与対象事業

と き 6月18日(土) 午後1時～同4時
と ころ 天草市民センター体育館

参加
無料

内 容

- 歯科コーナー(検診・相談、口内細菌検査、フッ素塗布など)
- チェックコーナー(身体計測、血糖値、骨密度、血管年齢、脳いきいき度など)
- 相談コーナー(糖尿病相談、お薬・サプリメント相談、タバコよろず相談、リハビリテーションに関する相談、栄養相談など)
- 食育コーナー
- 運動コーナー(運動紹介、体力測定、ココモチェック)
- 小学生の図画・ポスター展示(展示ホール)



☎天草中央保健福祉センター ☎240620

5月は軽自動車税の納期です。忘れずに納めましょう。

☎を「禁煙週間」と定めています。たばこをやめたいと思っている人、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。
☎天草中央保健福祉センター
☎243737

納税袋について

納税袋は、納税組合に加入している世帯のみに配布します。同組合に加入していない世帯で納税袋が必要な人は、ご連絡ください。

☎本庁・納税課