

## 暮らしの便利帳の発行について

好評いただいた市の情報誌「あわらし暮らしの便利帳」の改訂版を製作します。製作は、株式会社サイネックスとの官民協働事業により行います。

この事業は、市が行政情報を提供し、同社が広告収入により編集から印刷製本、全戸配付までを行うもので、平成29年8月



ごろのお届けを予定しています。事業の趣旨をご理解いただき、皆さまのご協力をお願いします。

**広告掲載の申し込み・問合せ**  
 (株)サイネックス 北陸支店  
 ☎34-6566

**問合せ**  
 政策課 企画グループ  
 ☎73-8005

## 集まれ！ 介護予防教室



いつまでも健康で自立した生活が過ごせるよう、介護予防に取り組みませんか。詳しい日程はお問い合わせください。

**対象** 医師から運動制限を受けていない65歳以上の市民

**▼すこやかクラブ〜体力づくり〜**

とき(月2回)	ところ
火曜日 13時30分～15時	中央公民館
水曜日 14時～15時30分	保健センター
木曜日 13時30分～15時	湯のまち公民館

**内容** 懐メロに合わせたストレッチや転倒予防体操など、主に運動を中心とした健康づくり

**▼脳活性化教室〜認知症予防に〜**

とき	ところ
月2回 金曜日	保健センター

**内容** 脳活性化レクリエーションや体操、栄養講座、音楽療法などの認知症予防メニュー

**▼出前講座**  
**内容** 老人会や地区行事などに10人以上集まる機会に、介護予防出前講座を開催(1地区1回)

**申込み**  
 健康長寿課  
 ☎73-8022

## 指定医療機関でも受けられます！ 特定・後期高齢者健診、がん検診を受診しましょう

年々、県内の指定医療機関で個別に特定・後期高齢者健診やがん検診を受ける人が増えていきます。自分の都合に合わせて受診できるメリットがあります。

受診当日は受診券、保険証が必要です。受診券は、年齢や受診歴にあわせて個別に通知します。料金は広報あわら4月号をご覧ください。

**期間**  
 5月22日(月)  
 ～平成30年2月28日(水)

**▼特定・後期高齢者健診**  
**対象** 40～74歳の国民健康保険加入の市民  
 ・後期高齢者医療保険加入の市民

**▼がん検診**  
**対象** 40歳以上の市民(子宮頸がん検診は20歳以上)

**問合せ**  
 健康長寿課  
 健康増進G  
 ☎73-8023

個別健診指定医療機関(あわらし) ※あわらし以外の指定医療機関についてはお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	特定・後期高齢者健診	胃がん検診		肺がん検診(結核検査を含む)	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
			X線バリウム検査	内視鏡検査				
奥村医院	73-0171	●				●		
金津産婦人科クリニック	73-3800	●				●	●	
加納病院	73-1001	●		●	●	●		
木村病院	73-3323	●	●	●	●	●		●
国立病院機構あわら病院	79-1211	●	●	●	●	●		
坂井医院	77-3060	●			●	●		
坂井内科クリニック	77-1070	●			●	●		
汐見医院	73-0040	●			●	●		
柴田医院	78-6263	●				●		
西岡医院	77-2138	●				●		
藤田医院	78-7133	●				●		

## あわら温泉カヌーフェスティバル 2017 開催！！

大会	種目	参加費
オルコネカップスプリント大会	あわら温泉カップカヌー駅伝	【Aクラス(スプリント)】 ・1チーム 4人 ・10歳以上で、3.5km以上連続漕艇可能な人 【Bクラス】 ・2人乗りまたは1人乗りの艇でパドルを使用するものであれば、何でも参加可。 (例) SUP、ボウ艇、桶など。 ・1チーム 4～8人 ・9人以上で参加を希望するチームは事務局へ事前相談すること。 ・1.5km以上連続漕艇可能な人 ※10歳未満の場合、ペアは18歳以上で。
	大会	【1チーム】 自艇参加 6000円 借艇参加 8000円 【学生(大学生以下)単独チーム】 自艇参加 4000円 借艇参加 6000円 ※昼食代含む
	【小学生5・6年生の部、中学生の部】 ・小学生5・6年生の部、中学生の部 ・100mカヌースプリント 【一般の部】 ・100mカヌースプリント ・100mカヌースプリント ・13歳以上のスプリント競技経験者	【小学生5・6年生の部、中学生の部】 無料 【一般の部】 自艇参加 1000円 借艇参加 1500円 ※昼食代含む

北潟湖で、あわら温泉カヌーフェスティバル2017を開催します！

**とき** 7月1日(土)、2日(日)  
 ※雨天決行

**ところ** あわらし北潟湖

**申込み** 【期限】6月5日(月)  
 あわら温泉カヌーフェスティバル実行委員会



事務局(スポーツ課内)  
 ☎73-8043  
 FAX 73-11350  
 ☐ canoe@city.awara.lg.jp

## 風谷峠ファミリー登山

先人たちが通った古道、風谷峠を登ってみませんか。若葉の美しい季節、ふるさとの自然や景色も楽しめます。

**とき** 6月18日(日) ※雨天中止  
 受け付け 7時45分～

**集合** あわらし市役所 西側駐車場

**対象** 健康な人(標高は約568m)  
 ※小学生以下は保護者同伴

**コース** ※一部、急傾斜の箇所があります  
 あわらし市役所(8時発)→清滝ダム=剣ヶ岳=風谷峠=風谷村(休憩・昼食)→山中温泉ゆーゆー館(入浴など)→あわらし市役所(15時40分到着予定)

**参加費** 大人1500円 【→:バス、=:歩き】  
 小学生以下700円 ※当日集金

**定員** 先着100人

**持ち物** 弁当、飲み物、雨具、着替え、敷物、タオルなど

**服装** 長袖、長ズボン、履き慣れた靴、リュック、軍手、つえなど

**申込み** 【期限】6月7日(水)  
 住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。  
 文化学習課 ☎73-8041

## 大人の風しん予防接種費用の一部を助成します

大人の風しん予防接種費用の一部を助成します

**対象** 市に住所があり、次のいずれかに該当する人  
 ・今後、妊娠を予定または希望する女性で風しん抗体価が低い人  
 ・風しん抗体価が低い妊婦と同居している家族のうち、風しん抗体価が低い人

**助成額** 風しんワクチン接種 3000円  
 麻しん風しん混合ワクチン接種 5000円  
 風しん予防接種費用助成金交付申請書兼

**持ち物** 助成金交付申請書兼

**問合せ** こあらっこ(保健センター内)  
 ☎73-8010

請求書(市のホームページからもダウンロードできます)  
 ・風しん予防接種を受けたことが分かる領収書  
 ・風しん抗体価が低いことが分かる証明(妊婦の同居家族の場合は、妊婦の風しん抗体価が低いことが分かる証明も必要です)  
 ・振込口座が確認できるもの、印鑑