

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



ごころを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

▼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)

ところ ※雨天決行
 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 73-1350
 ☐ canoe@city.awara.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

持ち物 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

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