

食を通じたボランティア 「食改さん」を大募集!

- ・イベント会場などで設ける「おばあちゃんの味」や「疾病予防」コーナーにおける試食用作りなど
- ・親子料理教室や子ども料理教室での調理指導
- ・疾病予防や食の伝承などの県・市保健事業の補助など

●養成講習会

とき	12月4日(金)、12月14日(月)、平成28年1月15日(金)、26日(火)、2月8日(月)の全5回 9時30分～13時
ところ	いきいきプラザ 霞の郷 (坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1)

*欠席の場合は、補講があります。

満点のゆ〜i夢カードで お得に健診が受けられます!

満点のゆ〜i夢カード(500円相当)で、下表のあわらし市集団健診の一般・特定健診やがん検診などが無料で受診できます。お得ですので、この機会にぜひご利用ください。

あわらし市商工会(本所・芦原支所)で、満点のゆ〜i夢カードをあわらし市集団健診券と交換して、集団健診会場にお持ちください。

問合せ 健康長寿課
☎73・8023

対象となる健診・検診

健診内容	対象者	集団健診料
一般健診	20～39歳の市民	1300円
特定健診	40～64歳の国民健康保険加入者	1300円
乳がん検診	40～69歳の女性	1000円
胃がんリスク検査	40～69歳の市民	1000円
子宮頸がん検診	40～69歳の女性	600円
前立腺がん検診	50～69歳の男性	600円
特定健診	65～74歳の国民健康保険加入者	500円
乳がん検診	70歳以上の女性	500円
大腸がん検診	20～69歳の市民	500円
骨密度検査	20～69歳の市民	500円
胃がんリスク検査	70歳以上の市民	500円

資格 ・養成講習会(左表に
参加できる人
・運転免許証がある人
申込み 10月23日(金)
健康長寿課
☎73・8023

気付いてください、心のサイン 9月10日～16日は自殺予防週間

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間と思えない
- 訳もなく疲れたように感じる
- よく眠れない

平成26年の全国の自殺者数は2万5427人。毎日約70人が自らの命を絶つ計算になります。

自殺はさまざまな要因によって、心理的に追い込まれた末の死です。死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動き、不眠や体調不良など自殺の危険を示すサインを発しています。

また、自ら命を絶った人の9割は何らかの心の病気を抱えており、そのうち最も多いのがうつ病です。早めに見つけて、早めに対処しましょう。

▼チェックしてみよう

次のような状態が2週間以上ほぼ毎日続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性がります。

- 言動の変化(口数の減少、イライラしている、付き合いが悪くなった、気弱な言動が目立つ)
- 仕事面の変化(仕事に身が入らない、作業のスピードが落ちた、ミスが増えた)

▼周りの人が気付けるサイン
少しでも気になることがあつたら、できるだけ早く専門機関にご相談ください。本人が拒否したときは無理をせず、本人が信頼している家族や友人に相談してみましょう。

▼専門の無料相談窓口

●ホットサポート福井
とき 月～金曜日 9時～17時
問合せ ☎26・4400

●坂井健康福祉センター

専門医による相談(予約制)
とき 毎月第1・3木曜日
14時30分～16時30分
問合せ ☎73・0609

●あわらし市こころの相談会

臨床心理士による相談(予約制)
とき 9月14日(月)、10月19日(月)、11月9日(月)
9時30分～12時30分
保健センター
問合せ ☎73・8023



手続きはお早めに 臨時福祉給付金のお知らせ

消費税率が8%に引き上げられたことに伴い、所得の低い人の負担を緩和するため、臨時的な措置として臨時福祉給付金が支給されます。

給付金の受け取りには申請が必要ですが、対象者には8月中にお知らせしますので、通知に記載された必要書類を添付の上、福祉課で申請手続きをお願いします。

給付金は、申請書に記載された指定口座に入金します。

対象者 基準日(平成27年1月1日)において、あわらし市に住民登録している人で、平成27年度分の住民税が課税されていない人

*課税されている人に生活の面倒を見てもらっている場合や生活保護の受給者である場合などを除く。

支給額 1人当たり6000円

問合せ 《申請方法について》
福祉課 ☎73・8020
《制度について》
厚生労働省
☎0570-037-192

詐欺にご注意ください
「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の振り込み詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。
市や県、厚生労働省をかたる不審な電話や郵便があった場合は、福祉課、警察署または警察相談専用電話(☎9110)にご連絡ください。

乗合タクシー停留所 位置の変更

中川区および榛ノ木原区の乗合タクシー停留所の位置を変更しました。お間違えのないようにご利用ください。

また、乗合タクシーを利用するには登録が必要です。詳しくは市民生活課へお問い合わせください。

変更停留所
【停留所 2402 中川区】
変更前 坪江郵便局
変更後 中川区民館前

【停留所 4148 榛ノ木原区】
変更前 榛ノ木原第3
(総療館あわらし院前)
変更後 榛ノ木原第3
(服部製材所前)

問合せ 市民生活課
☎73-8017

悩みごと 総合相談会

とき 9月12日(土)
13時30分～16時30分
(予約制)

ところ いきいきプラザ 霞の郷
(坂井市丸岡町八ヶ郷21-7-1)

内容 精神科医師、弁護士、臨床心理士、精神保健福祉士

社士、就労支援相談員、社会福祉協議会職員、女性相談員による個別相談 *電話で申し込み

費用 無料

申込み 【期限】9月8日(火)
坂井健康福祉センター
☎73・0609

休日乳がん検診日のお知らせ

病院名	検診日
春江病院 ☎511503	10月18日
福井県済生会病院 ☎2898513	10月18日、28年1月17日、2月21日
福井赤十字病院 ☎363630	9月13日、10月25日、11月15日、12月20日、28年1月24日、2月28日

乳がんは年々増える傾向にあります。早期に乳がんが見つければ、治療する確率が高いことに加え、がん細胞の塊を切除しても、乳房の残る可能性が高くなります。

平日、仕事や家事で忙しいという人は、日曜検診がお勧めです。ただし、混雑が予想されますので、お早めにお申し込みください。

個別検診日程 *要予約

集団検診日程 *要予約

とき	平成28年1月17日(日) 9時30分～10時15分
ところ	中央公民館

▼自己検診が早期発見のかき
他のがんに比べると、乳がんは体の表面に近いところに行きやすいといわれています。月に一回日を決めて、自分で乳房の状態をチェックする自己検診を行いましょう。生理開始後一週間後ごろが最適です。閉経後の人は、毎月覚えやすい日を決めて行いましょう。

問合せ 健康長寿課
☎73・8023

