

### 生涯学習推進大会

地域の自然や歴史、伝統行事などの意義や大切さを見直すために、生涯学習推進大会を開催します。ぜひご来場ください。

**とき** 11月5日(土) 10時～

**ところ** 中央公民館 大ホール

**駐車場** あわら市役所西側駐車場

**内容**

**【表彰】**

- ・ ゆうゆうと輝く市民の会会長表彰
- ・ 花いっぱい運動花壇コンクール優良区表彰
- ・ 青少年健全育成あわら市民会議会長表彰
- ・ あわら市子ども会壁新聞コンクール優秀作品表彰

**【発表】**

- ・ 子ども文化祭 金津まつり 子ども踊りほか
- ・ あわら市市民活動サポート助成金活動報告(ヨサコイ)

**入場料** 無料

**問合せ** 文化学習課 ☎ 73-8041

### 歯と口と目の健康について

#### ▼歯はどうして大切な?

歯には食べ物をかみくだくという働きがあります。かむことは「胃腸での消化吸収を助ける」「だ液の分泌が増える」「脳の働きが活性化される」などの効果があります。また、おいしい食事や楽しい会話、美しい表情など、歯と歯ぐきの健康は明るく豊かな生活に欠かせない大切なものです。

#### ▼お口の健康を守る7つのポイント

- 1 よくかんで食べよう  
(かむ回数を増やす工夫)
- ①かみこたえのある食材を使う
- ②食材を大きく切る
- ③飲み物で流し込まない
- 2 甘い物はできるだけ控えよう
- 3 「ドラダラ食べ」はやめよう
- 4 免疫力を高めよう  
①禁煙しよう  
②疲労やストレスをためない  
③バランスのとれた食事とる
- 5 軽い力で丁寧に歯をみがこう
- 6 歯みがきは「毎食後・寝る前」
- 7 定期的に歯科健診を受けよう

市では市民健診に併せて歯

科健診を実施しています。この機会にぜひご利用ください。

**とき** 11月20日(日)、12月11日(日)、平成29年2月5日(日) 8時～10時

**ところ** 保健センター

**申込み** 健康長寿課 ☎ 73-8023

10月10日は目の愛護デーです！目を大切にしましょうか？

「1010」を横に倒すと「目」の形になることから10月10日は「目の愛護デー」としています。人間が情報を得る方法の8割は、目から得られるといわれています。最近パソコンやスマートフォンなどの普及に伴い、目の疲れを感じる人も増えてきているようです。目の健康を守るため、年に一度は眼科へ受診しましょう。

**問合せ** 健康長寿課 ☎ 73-8023



### 国民健康保険加入の皆さまへ 特定健診・がん検診と一緒に 健康測定が体験できます



今年の特定健診やがん検診は、受けられましたか？

次の市民健診の日は、健康測定が無料で体験できます。この機会に、ぜひお申し込みください。

**対象** 国民健康保険加入者で

特定健診(がん検診を含む)などの健診を2つ以上予約した人(今年度、すでに2つ以上受診した人も含む)

**とき** 11月28日(月) 8時～10時

**ところ** 中央公民館

**内容** 「血液さらさら測定」「姿勢ゆがみ測定」のいずれか一つ

**定員** 各先着30人

**とき** 平成29年2月5日(日) 8時～10時

**ところ** 保健センター

**内容** 「血液さらさら測定」

**定員** 先着30人

**申込み** 【期間】10月21日(金)～市民課 ☎ 73-8015



### 郷土探検ツアー

～あわらを再発見してみよう～

普段なかなか行けないところを見て、あわら市の新たな魅力を発見しましょう。

**とき** 11月12日(土)

8時15分～ 受け付け

(あわら市役所西側駐車場集合)

**参加費** 500円(保険など)

※当日集金します

**定員** 先着30人

※小学生以下は保護者同伴

**コース**

あわら市役所(8時30分発)→本荘春日神社見学→下番 福円寺見学→新県立芦原青年の家見学→富津 特大さつまいも試食→市役所(12時到着予定)

**申込み** 【期限】11月4日(金)

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

### 選んで、味わって♪ おやこの食育教室



バランスのよい食事をバイキング形式で学んでみませんか?特製のランチョンマットを使って、バランスのよい食事とマナーを勉強しましょう!

**とき** 11月19日(土)

9時30分～12時30分

(受け付け 9時15分～)

**ところ** 食育スタジオ

(学校給食センター敷地内)

**対象** 市内在住の親子

※お子さんは小学生以上

**内容** 調理実習「バランスのよい食事」

主食・主菜・副菜2品・デザート(副菜を選択します)

**講師** 食生活改善推進員、市管理栄養士

**参加費** 無料

**定員** 先着10組(20人程度)

**持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル  
※お子さんには特製バンダナをプレゼント

**申込み** 【期限】11月11日(金)

健康長寿課 ☎ 73-8023

### 子どものインフルエンザ予防接種

### 高齢者のインフルエンザ予防接種

**とき** 11月1日(火)

～平成29年1月31日(火)

**ところ** あわら市・坂井市・福井市内の協力医療機関

**対象** 65歳以上の成人

※10月下旬に個人に通知する予定です。昭和27年1月生まれの人で通知を希望する人はご連絡ください。

**接種回数** 1回

**自己負担額** 2,200円

**その他**

・60歳～64歳の人で心臓、腎臓

もしくは呼吸器の機能に障害

またはHIVによる免疫の機能に障害があり、日常生活に

影響がある人は、接種後に一部費用を助成します。

**とき** 10月24日(月)

～平成29年1月31日(火)

**ところ** 市内の協力医療機関

**対象** 1歳以上15歳以下(中学生まで)の人

**申請方法** 印鑑および母子健康手帳を持参し、医療機関で申請書を記入してください。

**助成額**

・1歳以上12歳以下

1,000円/回×2回

・13歳以上15歳以下

1,000円/回×1回

**その他**

市外の医療機関で接種をされる方には、費用の一部を還付します。インフルエンザ予防接種を受けたことがわかる領収書・印鑑・振込先が分かるものを持参し、2月28日(火)までに保健センターで手続きをしてください。

た人には、費用の一部を還付します。インフルエンザ予防接種を受けたことがわかる領収書・印鑑・振込先が分かるものを持参し、2月28日(火)までに保健センターで手続きをしてください。

**問合せ** 子育て支援課(保健センター内) ☎ 73-8010



著しい制限などがある人も対象になります。市内の協力医療機関以外で接種希望の人は、接種後に一部助成額を支払います。予診票・領収書・印鑑・振込先が分かるものを持参し、手続きしてください。

**問合せ** 健康長寿課 ☎ 73-8023

