



## 健康・福祉



## 健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。

講座名	期日	時間	場所	その他
いきいき健康教室	1/21 <sup>水</sup>	10:00～12:00	深堀地区ふれあいセンター	対 市民 定 30 人 申 電話 締 1/16 金 問 ①
ひきこもり家族学習会 「発達障害の支援と対応方法を学ぼう」	1/21 <sup>水</sup>	14:00～16:00	市役所11階 会議室	対 6 カ月以上ひきこもり状態のかた の家族 申 電話 問 ②
臨床心理士による こころの健康相談	1/22 <sup>木</sup>	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 他 家族の相談も可 問 ②
認知症の人と家族の会 ①あじさい会つどい ②ナイトなつどい	①1/27 <sup>火</sup> ②2/14 <sup>土</sup>	①13:00～15:00 ②20:00～	①もりまちハートセンター ②オンライン	申 電話 問 ③
お手軽ウォーキング 旧長崎街道コース (4.7km)	1/30 <sup>金</sup>	10:00～12:00	矢上神社前 集合	対 市民 定 30 人 申 電話 締 1/16 金 他 雨天中止 問 ④
	新興善地区コース (4.3km)		市民会館 集合	対 市民 定 30 人 申 市ウェブサイト、電話 締 2/4 水 他 雨天中止 問 ⑤
肺年齢測定と たばこに関する相談会	2/8 <sup>日</sup>		アマランス	対 市民 (肺年齢測定は 40 歳以上) 定 12 人 申 市ウェブサイト、電話 締 2/5 木 問 ⑥

## 問い合わせ

①地域福祉課(南) (☎ 892-1113)  
③認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180)  
⑤地域福祉課(中央) (☎ 829-1429)

②精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311)  
④あじさいコール (☎ 822-8888)  
⑥健康づくり課 (☎ 829-1154)

常温で放置した魚による  
ヒスタミン食中毒に注意!

生活衛生課 ☎829-1155

サバ・マグロなどの魚を常温で放置するとヒスタミンが生成されることがあり、加熱しても除去できません。食中毒になると、じんましんのような症状が出るのが特徴です。

## 予防のポイント

- ・魚を買ったら速やかに冷蔵する
- ・魚のエラや内臓は早めに除去
- ・鮮度が低下した魚は食べない
- ・魚を食べた後、唇や舌先がしびれたら食べるのをやめる



## 高額療養費の支給申請

国民健康保険課 ☎829-1136

世帯の年齢構成と所得に基づいた自己負担限度額を超えて支払った医療費は申請すると戻ってきます。申請には支払った医療費の領収書の原本が必要です(確認後に返却します)。確定申告などで使用する際は原本を保管しておいてください。

- 申 地域センター窓口  
届 マイナンバーカードか資格確認書  
・領収書か支払証明書の原本  
・世帯主名義の通帳

がん検診無料クーポン券の  
有効期限は3月31日<sup>火</sup>

健康づくり課 ☎829-1154

対象者には、昨年7月初旬にクーポン券を発送しています。期限内に受診しましょう。

☑ (子宮頸がん)平成16年4月2日～  
平成17年4月1日生まれのかた  
(乳がん)昭和59年4月2日～  
昭和60年4月1日生まれのかた

詳しくはこちら▶

