



## 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
ひきこもり家族学習会 「ひきこもり経験者の体験談を聞こう」	6/17(水)	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 6カ月以上ひきこもり状態の方の家族 申 電話 問 ①
家族介護教室 A ラクな介護方法について B 介護体験談とお茶のいれ方	A 6/19(金) B 6/26(金)	13:30~15:30	大園団地集会所	定 A 20人、B 12人 申 電話 縮 A 6/12(金)、B 6/19(金) 問 ②
肺年齢測定とたばこに関する相談会	6/21(日)	10:00~12:00	北公民館	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 縮 6/18(水) 問 ③
認知症の人と家族の会 A あじさい会つどい B ナイトなつどい	A 6/23(火) B 7/11(土)	A 13:00~15:00 B 20:00~	A もりまちハートセンター B オンライン	申 電話 問 ④
臨床心理士によるこころの健康相談	6/25(木)	9:00~、10:00~、 11:00~	市役所11階 相談室	定 3組 申 電話 他 家族の相談も可 問 ①
自死遺族のつどい	6/27(土)	10:00~12:00	市民会館	対 大切な人を自死で亡くした方 申 電話 縮 6/26(金) 問 ①
うつ病・双極性障害の家族教室(全4回)	7/7(火) 7/14(火) 7/21(火) 7/28(火)	14:00~16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 うつ病か双極性障害と診断された方の家族 定 20人 申 電話 縮 6/30(火) 問 ①

問い合わせ

①精神保健相談ダイヤル(☎ 829-1311)

③健康づくり課(☎ 829-1154)

②滑石・横尾地域包括支援センター(☎ 814-7770)

④認知症の人と家族の会(☎ 845-2180)

介護保険料の  
納入通知書が届きます

65歳以上の方へ、6月中旬に介護保険料納入通知書を送付します。同封の納付書で納めてください。年金が年額18万円以上の方は、年金から天引きされるため手続き不要です。

☎ 介護保険課(☎ 829-1163)



詳しくはこちら▶

薬物乱用は  
「ダメ。ゼッタイ。」

6/20(土)~7/19(日)は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間です。危険ドラッグをはじめとした覚せい剤や麻薬、大麻などの薬物乱用は、健康に悪い影響を及ぼします。誘われても断る勇気を持ちましょう。

☎ 生活衛生課(☎ 829-1155)



詳しくはこちら▶

アニサキスによる  
食中毒に気をつけよう!

サバ、アジ、サンマなどの魚介類には、アニサキス(寄生虫)がいる場合があります。生きたアニサキスが寄生している魚介類を食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの症状を引き起こすことがあります。次のことに注意しましょう。

- ・新鮮な魚を選び、すぐに内臓を除去する
  - ・目視で確認する
  - ・-20℃で24時間以上冷凍する
  - ・加熱調理する
- ☎ 生活衛生課(☎ 829-1155)