

No	講座名	内容など	担当課など	内線	所用時間
12	みんなで子育て	孫(乳幼児)の育て方を学びましょう!	健康福祉課	1081	30分~60分
13	ストップ・ザ・生活習慣病	メタボリックシンドロームを改善し、糖尿病・高血圧・高脂血症などの予防をしましょう。			
14	はじめよう口腔ケア	噛むことの大切さを知り、口腔ケアで歯と歯ぐきを守ろう。			
15	気持ちよく体を動かそう	体を動かすことの大切さを知り、年代にあった体操をやってみよう。			
16	こころの健康づくり	ストレス・睡眠とこころの健康について	地域包括支援センター	1091	60分
17	健康づくりは食生活から	「作ってみよう! 簡単バランス食」「量とバランスを知って適正体重を守ろう」			90分
18	認知症予防について	認知症の理解と予防について	地域福祉課	1106	30分~60分
19	子育て支援について	市の子育て支援について紹介します。			
20	障害福祉について	市の障害福祉サービス全般について紹介します。	1109		
21	老年期の運動療法について	転倒や腰痛予防などに必要な運動について、理学療法士が、実技を交えながらお話しします。	西根病院	76-3111	60分
22	肥満は生活習慣病のもと	体重コントロールは生活習慣病予防の基本です。太りにくい体をつくるための食事や生活習慣について、管理栄養士がお話しします。			
23	感染症の予防対策について	日常生活の中で、誰でも簡単に取り組める感染症の予防対策についてお話しします。	市体育協会	70-1600	30分
24	トレーニングルームを活用しよう!	市総合運動公園トレーニングルームで、トレーニング機器の操作方法を覚え、健康維持に役立てましょう!			

### 早期発見・早期治療に役立てよう 脳ドック受診費用の一部を助成します

平成26年実施の厚生労働省の調査で、岩手県は脳卒中死亡率が全国で最も高い結果となりました。市は、脳卒中予防事業の一つとして、29年2月28日(火)までに、脳ドック検診を受診する人に、費用の一部を助成します。ただし、28年度の助成は、市内に住所を有し、下表の満年齢に該当する人のみ(1回限り)とします(脳血管疾患の治療中または経過観察中の人、他の脳ドック補助を受けられ

年齢	生年月日
満40歳	S 50.4.2~S 51.4.1
満45歳	S 45.4.2~S 46.4.1
満50歳	S 40.4.2~S 41.4.1
満55歳	S 35.4.2~S 36.4.1
満60歳	S 30.4.2~S 31.4.1

※ S は昭和を表す。

る人は助成の対象外です)。受診希望者は、次により申し込みください。 ※申し込み時に、受診の説明などを行います。

■助成金額 20,000円

■受診機関 脳ドック検診を実施している医療機関 ※検診の受診は、市への助成申し込みを終えた後、各自で直接医療機関に予約してください。

■申し込み場所 市役所健康福祉課、西根・安代両総合支所、田山支所のいずれかの窓口で申し込みください。

■申し込みに必要なもの 氏名・生年月日を確認できるもの(保険証や運転免許証など)

■申込期限 28年10月31日(月)

詳しくは、市役所健康福祉課健康推進係(☎・内線1085)まで。

## 出前講座 受講しませんか

### 幅広い講座を開講中

市が日頃行っている業務を地域の皆さんに知っていただくため、市では28年度まちづくり出前講座を開講中です。市政全般をはじめ、健康や観光に関すること、ニュースポーツ体験など、幅広いメニューを用意しています。ぜひご利用ください。

### お早めに申し込みを

出前講座は、市内に在住、通勤または通学しているおおよね10人以上のグループや団体であれば申し込みできます。講座一覧表の中から希望の講座を選び、仮予約をした後、会場を決め、受講希望日の2週間前までに申込書を提出してください。その後、日程などを調整します。

申し込みなど詳しくは、地域振興課市民協働推進係(☎・内線1254)まで。



出前講座「こころの健康づくり」が開講されました(平成27年8月25日、新田生活改善支援センター)

※ 出前講座の開催時間は2時間以内で、開催場所は原則、市内に限ります。  
※ 材料費などが必要な場合は、受講者に負担いただきます。  
※ 西根病院の項目については、医療現場の状況により、受講できない場合があります。ご了承ください。

### 平成28年度まちづくり出前講座一覧表

No	講座名	内容など	担当課など	内線	所用時間
1	八幡平市のこれからの10年を考える	新たな市総合計画を紹介し、これから市の10年について意見交換します。	企画財政課	1204	60分
2	人口減少問題を考える	これまでの人口の増減状況、各集落の人口状況をもとに、今後の対応や集落の在り方を意見交換します。		1207	60分~90分
3	安心・安全なエネルギーって何?	市内で行われている地熱発電所開発の状況や、市内のクリーンエネルギー発電の現状と、再生可能エネルギー活用について考えます。		1209	
4	八幡平市の財布(財政状況)	八幡平市の財政状況について解説します。		1202	30分
5	八幡平市の公共交通政策について	八幡平市の市民バス政策を紹介します。	地域振興課	1257	60分
6	みんなが進める男女共同参画	・男女共同参画とは? ・八幡平市男女共同参画ネットワークの活動について		1253	60分~90分
7	体験!! ニュースポーツ教室	レッツ! エンジョイ! 老若男女問わず気軽に楽しく交流のできるニュースポーツを、体験してみませんか?		1145	60分~120分
8	あなたの体力年齢はいくつ?	スポーツテストを行い、自分の体力年齢を測ってみましょう。	スポーツ推進課	1144	60分
9	水中ウオーキング教室(プール営業時)・ノルディックウオーキング教室	健康維持に役立つウオーキングの方法を紹介します。			
10	八幡平市の観光	市の観光振興施策について	商工観光課	1316	30分
11	悪質商法対処講座	「今日だけ、あなただけ、無料、割引、お得、残りわずか」などの巧みな言葉に要注意。悪質商法の被害に遭わないために知っておきたいこととお話しします。	市民課	1066	30分