

食コンシェルジュを 目指しませんか？

市健康づくり食ボランティア養成講座

問 保健センター ☎48-3751

乳幼児期から高齢者までライフステージごとの食や、献立の立て方、生活習慣病予防の食事について幅広く学べる講座です。食のコンシェルジュ（総合世話係）として、家族や近所の人に信頼性の高い食育知識を伝えられるよう、楽しく学んでみませんか。

5回以上出席した人には修了証を授与し、市健康づくり食ボランティアとして活動できます。

所 保健センター
対 市内在住の18歳～70歳
定 12人（先着順）
¥ 2,000円（教材費含む）
申 8月5日(木)より保健センター

日程

	とき	内容
1	8月27日(金) 10時～11時30分	講話「へきなん健康づくり21プラン」 オリエンテーション、グループワーク
2	9月29日(水) 10時～12時	講話「最新の離乳食について」「食品衛生」 調理「乳幼児の発達に合わせた離乳食作り」
3	10月22日(金) 10時～12時	講話「食品栄養成分の見方」 演習「栄養価計算」
4	11月24日(水) 10時～12時	講話「栄養知識と献立の立て方」 グループワーク「献立作成」
5	12月24日(金) 10時～12時	講話「健診結果の見方」「生活習慣病予防の食事」 調理「肥満・糖尿病予防の食事」
6	令和4年1月26日(水) 10時～12時	講話「高齢者の健康と介護予防」「低栄養の予防」 調理「高齢者の低栄養を防ぐ食事」
7	4年2月25日(金) 10時～12時	講話「健康づくりの運動と休養」、運動実習 調理「免疫力を高める食事」
8	4年3月25日(金) 10時～11時	修了証書授与式 食ボランティアとの交流会

国保税の適正な納付を お願いします

問 国保年金課国保係 ☎95-9891

国保税は、皆さんの医療費に充てる大切な財源です。納めない人がいると助け合いの仕組みが成り立たなくなり、国保の運営ができなくなってしまいます。国保税の納期内の納付をお願いします。

納付書は、納期ごとには送りませんので、払い忘れに注意してください。なお、年度内に国保税の変更があった場合は、税額を変更した納税通知書と納付書を送付するので、変更後の納付書で支払ってください。

国保税の滞納が多い世帯は、有効期限の短い保険証を交付します。更新時に納税相談を行うため、更新日時や方法については別途通知します。

多重債務者無料相談会

消費者金融への返済が原因で納税できない、生活が成り立たないなど、借金に関する困りごとはありませんか。消費者金融などから借り入れ経験がある人、現在借り入れ中の人は、過去に遡って過払い金が発生している可能性があります。

借金を整理し、生活再建を目指す人を対象に弁護士が債務整理・相談に応じます。

時 9月10日(金) 13時30分～17時
所 市役所 1階相談室1
定 5人（先着順）**¥** 無料
申 8月31日(火)までに国保年金課国保係

ゲートキーパー研修会

問 保健センター ☎48-3751

「いのちを大切に し すこやかな毎日をおくれるまち」を基本理念とした、へきなん自殺対策計画を策定し、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、取り組みを進めています。

自殺対策の推進には、地域で生きることへの支援を行うことが大切です。その取り組みの1つとしてゲートキーパー研修会を開催します。

ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援に繋げ、見守る）することが出来る人のことで、言わば「命の門番」とも位置づけられる人のことです。

時 9月13日(月)
13時30分～15時30分
所 市役所 2階会議室4・5
講 竹内和美氏
(プロフェッショナルキャリア
アカウンセラー)
定 60人
申 8月27日(金)までに保健セ
ンター

