



# さわやか

## 男性料理教室 参加者募集



料理をおぼえたい方、いつも料理をしている方、どなたでも参加できます。



日	時	11月15日(水) 10時～
場	所	東公民館 調理実習室
参	加	300円(食材料費として)
持	ち	エプロン、三角巾、手拭きタオル
実施メニュー		「たこの炊き込みご飯」・「魚のソテーごまソースかけ」・「酢の物」・「かき玉汁」
主	催	赤平市食生活改善推進協議会
申込み・問合せ		健康づくり推進係 ☎32-5665 11月13日(月)まで



日程	場 所	時 間
11月20日(月)	赤平市役所	10:00～12:30
	あかびら市立病院	13:50～16:30
11月21日(火)	ふれあいホール前	10:00～11:20
	空知単板工業(株)	12:00～12:50
	コープさっぽろあかびら店	14:00～16:30

## 献血車ひまわり号がやってきました

献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

## 元気がみつかるところ 「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時	11月9日(木) 14:00～16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「認知症に効く”癒しのホルモン”の驚きパワー」

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 FAX 34-4188



今月の  
お知らせ

## インフルエンザ 予防接種のご案内



補助実施医療機関	予約
あかびら市立病院 内科 (中学生以下は小児科) ☎32-3211	不要
佐々木内科クリニック ☎32-5516	必要
平岸病院 ☎38-8331	

### 対象者と実施期間(補助期間)

- 高齢者など 平成29年11月1日～平成29年12月31日
- 中学生以下 平成29年11月1日～平成30年1月31日

接種は各医療機関の診療時間内に限ります。  
あかびら市立病院小児科の接種受付時間は月・火・木・金曜日の15時～16時です。

補助対象者	接種回数	補助及び自己負担など
<b>高齢者など</b> ①赤平市民で今年度中に満65歳以上になる方。 ②赤平市民で今年度中に満60歳～64歳になる方で心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常活動が極度に制限される程度の障がいや、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいやを有する方。	1回	補助金 1回 2,300円 自己負担 1,500円  ○高齢者などの補助対象者のうち生活保護受給者は無料です。ただし <u>接種前に市役所健康づくり推進係</u> で手続きが必要です。 ○高齢者などの補助対象者で市外の施設などに長期入院・入所しているために、赤平市内で接種を受けることが著しく困難な場合に限り、補助の対象となる場合がありますので、入院・入所施設の相談員などにご相談ください。
<b>中学生以下</b> 赤平市民で今年度中学3年生に相当する年齢以下の方。 (平成14年4月2日以降に生まれた方) ※1歳未満の方は主治医と相談のうえ接種してください。	13歳以上 1回  6カ月～13歳未満 2回	補助金 1回 2,000円  ◎自己負担は各医療機関で接種料金が異なるため、各医療機関の接種料金から2,000円を引いた金額が自己負担額となります。  ○1回目の接種はできる限り11月中にすませましょう。

- 自己負担金は医療機関にてお支払ください。 ○健康保険証をご持参ください。
- 接種前に医療機関にある**注意事項**を必ずお読みください。
- 上記以外の医療機関で実施した場合や補助期間以外に接種された場合は、全額自己負担となります。
- 受付時間などは医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問合せください。

**一般の方(上記以外の方)**は、市内外の病医院で接種を受けられますが補助はありません。  
料金、受付時間などは医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問合せください。