

食生活実践講座(全4回)

食生活改善を中心とした生活習慣病予防のための講座を開催します。

今回は糖尿病を中心に学習します。

対象 すべての講座に参加でき、学習したことを実践して、身近なかたへ内容を伝え、広める意欲のあるかた。

日程 ① 1月26日(金) 9時45分～13時

- ・保健講話
「どうして糖尿病になるの？」
- ・栄養講話
「糖尿病予備軍からの脱出！」
- ・調理実習

② 2月16日(金) 9時45分～13時

- ・保健講話
「糖尿病予防のための自己管理」
- ・栄養講話
「自分の食生活チェック」
- ・調理実習

③ 2月28日(水) 9時45分～13時

- ・栄養指導
「バランス食事ガイドの活用」
- ・調理実習
- ・情報交換

④ 3月14日(水) 9時45分～13時

- ・栄養講話
「健康情報を整理しよう」
- ・情報交換
- ・調理実習

ところ 保健センター

持物 筆記用具、エプロン、米2合

費用 無料

定員 25人

※定員を上回った場合は、初めて参加されるかたを優先します。

受付 1月4日(木)～12日(金)

申・問 保健センター ☎42-9055

スキー・スノーボード教室に 参加しませんか

とき 1月14日(日) 7時30分

市民文化会館駐車場集合

ところ 阿仁スキー場

費用 大人4,300円、小学生以下3,300円
(リフト代、保険料も含む)

クラス ◇初心者(小学3年生以上)

◇親子(小学1年生以上)

◇上級者(バッジテスト受験者養成)

◇レディース(年齢不問)

◇スノーボード(リフトに乗れるかた)

定員 各クラス10人

講師 全日本スキー連盟公認指導員

締切 1月10日(水)

申・問 大館スキークラブ ☎42-0065

65歳以上の高齢者世帯(市民税非課税世帯)のかたに

除雪や家屋の修繕などの援助をします

申・問 長寿支援課(内線413)

65歳以上の高齢者世帯のかたの、「ちょっと困った」に対応します。玄関から道路までの除雪、ストーブへの給油、散歩時の付き添いのときなどに、シルバー人材センターなどから援助員を派遣して解決します。



対象となるかた

65歳以上の高齢者だけで暮らしていて、市民税非課税世帯のかた

主な援助内容と利用料

◇日常生活路確保のための除雪……………30分 50円

◇暖房器具への給油……………1回 50円

◇庭木等家周りの手入れ、家屋の簡単な修繕、

散歩の付き添いなど外出時の援助……………1時間80円

※援助内容によっては派遣できない場合もあります。

町内会やボランティア団体で行う除雪などに

小型除雪機をご利用ください

申・問 社会福祉協議会 ☎42-8101

社会福祉協議会では、一人暮らしの高齢者世帯や、歩道や通学路の安全確保など、町内会やボランティア団体などで行う除雪の際に、小型除雪機をお貸しします。今年8台を用意しましたので、どうぞご利用ください。

〈小型除雪機を借りるときには〉

●地域や団体の代表のかたが社会福祉協議会へ申し込んでください。
※申請書を記入していただきます。営利目的や個人での使用はお断りしています。

〈借り受け費用は〉

●無料ですが、燃料代や運搬費用、修理費用などは借受者の負担となります。

〈事故が発生したときには〉

●除雪機での事故が発生した場合は、借受者が損害を賠償することとなります。



町内会の除雪ボランティアを支援します

申・問 総務課(内線259)

市では、町内会での一斉除雪や雪下ろしボランティア活動時の傷害保険の保険料を助成します。

対象 1町内5人以内で、屋根の雪下ろしなどの危険な作業をするかた

申し込み 各町内の会長がお申し込みください(要印鑑)。

締め切り 1月31日(水)

※保険加入手続きに2日程度を要します。余裕をもってお申し込みください。