

## 11月のおたっしや教室

日頃の生活が楽になる運動を、皆さんで楽しくしてみませんか？  
 揖斐川町にお住まいの65歳以上の方であれば、どの公民館にもご参加いただけます！

健幸ポイント  
 対象事業です♪

【教室参加への申込み不要、参加無料】

【持ち物】 運動のできる服装、上靴、水分、タオル、  
 教室のファイル（お持ちの方）

【受付・血圧測定】 9時30分～ 教室：10時～11時30分

公民館	部屋	日程	開催日
揖斐	1階 和室	第2火曜日	11月13日
小島	1階 集会室	第4火曜日	11月27日
大和	2階 集会室	第1火曜日	11月6日
北方	1階 集会室	第3火曜日	11月20日
清水	1階 集会室	第4木曜日	11月22日
胄永	1階 ホール	第2木曜日	11月8日



※公民館によって講師が異なります。

【お問い合わせ】 揖斐川町地域包括支援センター Tel 23-1341



## 認知症カフェ・失語症カフェ

～誰でも参加できる憩いの場～

お茶をしながらの交流や、認知症や失語症に関わる専門家と情報交換、相談をすることもできます。

名前		会場	開催日時	電話番号
認知症 カフェ	喫茶しずやま	グループホーム揖斐川げんき村 (揖斐川町志津山谷378)	11月21日(水) 10時～11時30分 13時30分～15時	21-3511
	喫茶 Chidori (チドリ)	特別養護老人ホームかりやど (揖斐川町黒田419-3)	11月28日(水) 14時～16時	22-5511
	カフェスマイルデイズ	メディカルケアセンター I B (揖斐川町長良657-1)	11月28日(水) 13時～16時	22-0122
	ふらっとカフェ	JAいび川 清流の里 (揖斐川町三輪中新田2439-1)	11月16日(金) 13時30分～15時	21-3666
失語症 カフェ	11月18日(日) 13時30分～15時			

※内容など詳細は各会場へおたずねください。【お問い合わせ】 揖斐川町地域包括支援センター Tel 23-1341

## 揖斐郡在宅医療介護連携推進協議会講演会

### 自宅で大往生 ～「ええ人生やった」と言われるために～

NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」に出演 BSドラマ「ドクター」のモデル

日時 12月1日(土)  
 13:30～15:00  
 (開場 13:00)

入場  
 無料

会場 地域交流センターはなもも

お問い合わせ 揖斐広域連合  
 Tel 23-0188  
 fax 21-0126



住民が「地域で生き、地域で逝く」ことを支え全国に発信しておられます。地域での医療、介護について一緒に考えてみませんか？

講師 中村伸一医師  
 (福井県おおい町国保名田庄診療所所長)

## 卒煙教室を開催します!!

公共施設等では、全面禁煙・完全分煙が進んでいます。タバコをやめたい方、タバコをやめてほしいと思っている家族の方、どなたでも参加出来ます。お気軽に申し込みください!

日にち：11月29日(木)  
 時間：19:00~20:30(受付 18:30~)  
 場所：揖斐川保健センター (上南方165-1)  
 講師：谷汲中央診療所 医師 西脇 健太郎 先生  
 内容：喫煙度チェック、呼気中一酸化炭素濃度測定、  
 禁煙治療について などなど・・・  
 ☆申込み締め切り 11月27日(火)まで

※ 禁煙を強制することは致しません。  
 ※ 禁煙をしたい方には、保健師が個別でサポートを行っています。  
 お気軽にご相談下さい。

☆参加申し込み、お問い合わせ 揖斐川保健センター (Tel 23-1511)

健康ポイント  
対象事業です♪



## 風疹が流行しています！積極的に予防接種を受けましょう。

★次の方で、明らかに風疹にかかったことがなく、これまで予防接種を受けていない場合は、接種をご検討ください。(任意接種のため有料です)

- 30~50歳代の男性(1994年までは女子のみ接種)
- 妊婦の同居家族
- 妊娠を希望される女性(ワクチン接種後2か月間は妊娠を避ける)
- 出産後の女性(次の妊娠にそなえて)

★風疹は飛沫感染です。外出後のうがい、手洗いをしっかり行い、急な全身性の発疹や発熱などの症状が現れたら、早めに病院を受診しましょう。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター Tel 23-1511

## 「ダメ。ゼッタイ。」麻薬・覚せい剤・大麻の乱用をなくそう!

10月1日~11月30日は、麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です。

薬物の乱用は、個人の健康被害だけではなく、様々な犯罪の誘因にもなり、私たちの生活に危害をもたらすことにもなります。

そのため、国民一人一人が認識を高め、麻薬・覚せい剤などの薬物乱用の根絶を図りましょう。

【お問い合わせ】 西濃保健所揖斐センター生活衛生係 Tel 23-1111 (内線) 262

## 「三世代先」まで 住み継ぐために。

大切なお住まいを、作り替えるのではなく、想いを残しながら次の世代、そのまた次の世代へと引き継いでいきたい。永く愛されるリフォーム家づくりをご提案いたします。

01  
メンテナンス  
リフォーム

02  
住空間改善  
リフォーム

03  
性能向上  
リフォーム

point!

リフォームで大切なのは、まず現在の状況を把握すること。言わば「住まいの健康診断」です。プロの視点で気付きにくいポイントまでチェックして、お家の状態を総合的に評価・ご報告します。



住まいのお悩みは  
リフォームのスペシャリストに  
お任せください!

🏠  
リフォームの  
ご相談・見積り  
無料!

CHIKAMA  
ICHIKAWA KOUUMUTEN CO., LTD

株式会社市川工務店

リフォーム 営繕部

岐阜県岐阜市鹿島町4丁目4-1  
reform.ic-group.co.jp

リフォーム 営繕部

☎ 0120-156107

有  
料  
広  
告  
欄

床が冷たい・結露・水廻りの老朽化・床のきしみ・外壁の塗り替えなど...  
お困りごとは様々です。どんなことでもお気軽にご相談ください!