

## 水中歩行運動で健康づくりしませんか

- 対象** 市内在住で下記のいずれかに該当する方
- ①膝や腰などに痛みがあり、陸上でのウォーキングが困難な方で、令和2年度に65歳以上になる方
  - ②足の機能の衰えにより、身体障害者手帳(下肢・体幹の障がい)の交付を受けている方
- ※主治医より運動制限をされている方や自力歩行が困難な方は申込できません。
- ※お一人様、1年度に1回のご利用となります。
- 期間** 4月1日(水)～6月30日(火)(施設の実施可能日)
- 場所** ・スポーツクラブアクトス高山(岡本町3)  
・ヒーローズスイミングスクール(花岡町2)
- 定員** 100人(抽選により決定。場所の指定はできません)
- 内容** ・水中歩行講習会(1回)  
・水中歩行運動(24回)  
・水中歩行開始前および最終回の筋力測定
- ※上記の内容、全てに参加できることが申込みの条件となります。
- 申込** 印鑑および対象②に該当する方は身体障害者手帳を持参のうえ、3月13日(金)までに健康推進課(保健センター)、各支所地域振興課の窓口にお越しください。来所による申請が難しい方は電話でご相談ください。
- 問合せ** 健康推進課 ☎35-3160

## 申請はお済ですか 福祉の助成制度

- 下記の助成制度について、平成31年4月1日～令和2年3月31日までの該当分を受け付けています。
- 該当される方は、3月31日(火)までに福祉課(本庁1階)または各支所地域振興課に申請してください。
- 障がい児通園等助成事業
- 飛驒地域の障がい児通園施設や飛驒地域外の病院などへ通う在宅の障がい児(※)をもつ保護者に対し、交通費などの経費を一部助成しています。
- ※①市内在住で身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている児童  
②手帳の交付は受けていないが、機能回復、集団生活に適応するための訓練などに通園・通院している児童
- 在宅障がい者等交通費助成事業
- 市内在住で18歳以上の在宅生活をしている障がい者等が、定期的な通所等にかかる交通費の経費を一部助成しています。
- 難病療養者通院助成事業
- 市内在住で18歳以上の在宅生活をしている方のうち、難病の患者に対する医療等に関する法律に規定する指定難病にかり、飛驒地域以外の指定された医療機関へ通院する場合に交通費などの経費を一部助成しています。
- 問合せ** 福祉課 ☎35-3356

## 介護者のための「ほっとする談話室」

- 介護に関する何でも相談
- 日時** 3月20日(金・祝)  
10:00～15:00
- 場所** まちスポ飛驒高山(天満町1・フレスポ飛驒高山内)
- ※事前申込不要、参加無料です。
- 問合せ** NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550

## ひざ腰元気教室

- 年を重ねても元気にいきいきと暮らしていくために、高齢期の健康管理のポイントや認知症予防について学びます。
- 対象** 市内在住の65歳以上の元気な方(過去に参加したことのない方)
- 申込** 下記締切日までにTEL ※定員を超えた場合は抽選となります。

	場所・定員	開催日	時間	申込締切・申込先
①	総合福祉センター 8人	3月10日～8月4日 (毎週火曜日)	13:30～15:30	3月9日(月) 社会福祉協議会 ☎35-0294
②	山王福祉センター 12人	3月19日～8月20日 (毎週木曜日)	9:30～11:30	3月18日(水) 福祉サービス公社 ☎36-2940

## 3月の献血

- 駐車場が少ない会場もありますのでご注意ください。400ml限定の献血です。
- 問合せ** 福祉課 ☎35-3356

期日	時間	場所
26日(木)	9:00～11:30	高山市役所 (花岡町2)
	13:30～16:30	高山赤十字病院 (天満町3)

## あたまの健康チェック

- 対象** ①市内在住の65歳～79歳の方  
②認知症の診断や治療を受けていない方  
③介護保険で要支援・要介護に該当していない方
- 日時** 3月11日(水) 8:50～12:00(1人あたり30分程度)
- 場所** 市役所3階302会議室(花岡町2) **定員** 10人
- 申込** 前日までにTEL
- ※認知症などの診断をするものではありません。  
※初めての方を優先させていただきます。
- 問合せ** 市地域包括支援センター ☎35-2940

## 3月 休日診療のお知らせ

**問合せ** 医療課 ☎35-3177

診療名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
内科診療	休日に急病になった方	1日・8日・15日・20日(金祝)・22日・29日	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証(受給者のみ) お薬手帳(お持ちの方)	高山市休日診療所 (市保健センター内) ☎35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	1日・8日・15日・22日・29日	8:30～11:30		

- 休日・夜間などの急病の場合、受診できる医療機関を知りたいときは高山地域救急医療情報センターまで電話してください【☎0577-34-3799】
- 高山市民の方は、看護師や医師などに24時間365日、電話で医療相談ができます(通話料・相談料無料、携帯電話使用可)【☎0120-54-7830】

3月13日(金)のオレンジカフェ(認知症カフェ)は都合により中止します。

**問合せ** 飛驒地区認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482