

PICK UP
60歳以上の皆さんにお届け
「ぐるみん宮崎」ができました!

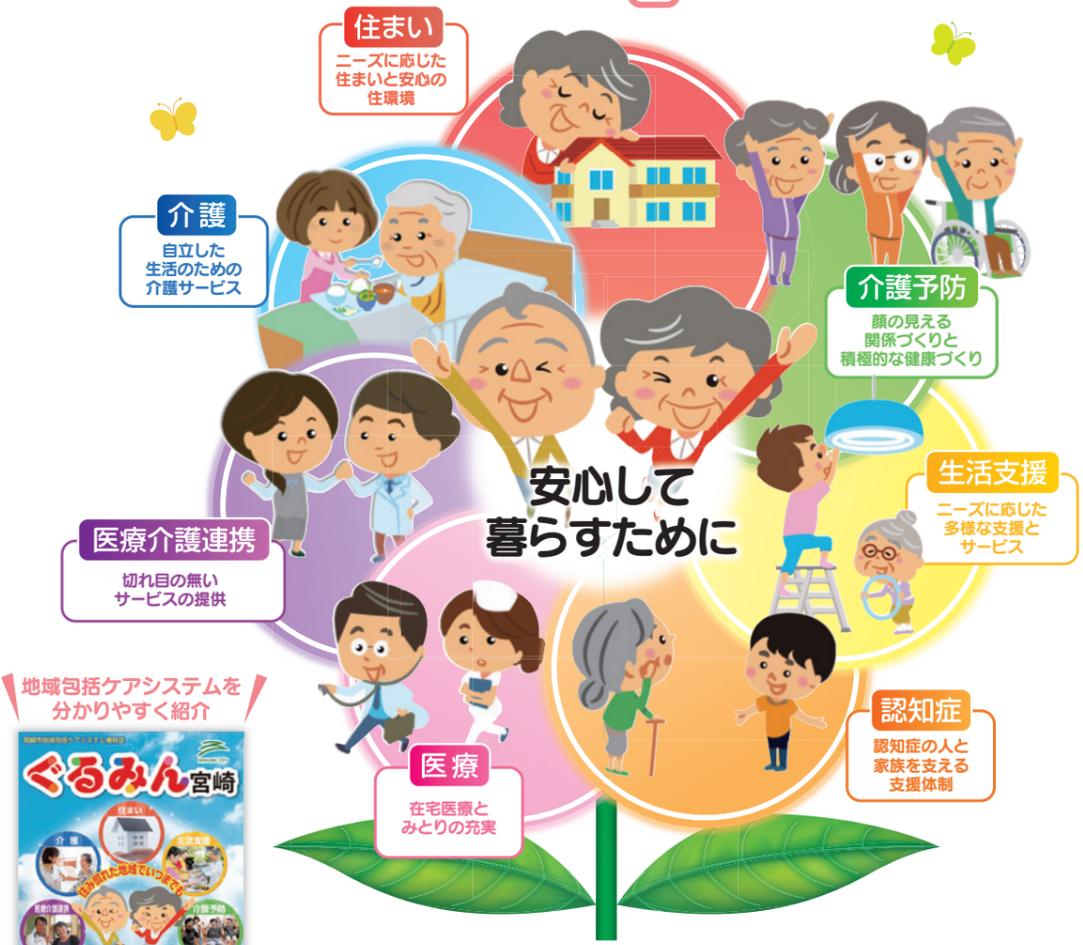
皆さんがいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らせる社会を築くための「地域包括ケアシステム」を紹介する情報誌を作成しました。そのほか、趣味や健康づくりといった生きがいに関する話題や制度など、これからの生活に必要な情報も幅広く掲載していますので、ぜひ活用ください。



ぐるみんとは

市では、7つの項目を柱とする「地域包括ケアシステム」の実現を目指しています。このシステムに親しんでもらえるように、愛称を「ぐるみん」と名付けました。ぐるみんには「まちぐるみ、人ぐるみ、地域ぐるみ、みんなて支え合う」という思いが込められています。

地域ぐるみで支え合う7つの柱



60歳(平成29年4月1日現在)以上の方がいる世帯に送付しています。また、総合支所や地域センター、地域事務所などで配布するほか、市ホームページでも閲覧できます。



【問】長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

腎臓のための栄養相談

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり、血圧の調整を行ったりする大切な臓器です。保健所の栄養士が腎臓によく食事について個別相談を行います。相談は毎月1回、開催しています。



- 日時/2月27日(月)9時~17時
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 申し込み/電話またはFAXで、2月20日(月)までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

精神科医によるこころの健康相談

精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医にご相談ください。



- 日時/2月23日(木)13時30分から、14時30分から、15時30分から
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

たの健康ふくしまつり

楽しみながら健康福祉について体験できるまつりです。景品が当たる抽選会やスタンプラリーなど、子どもから大人まで楽しく学ぶことができます。



- 日時/2月19日(日)10時~15時
- 場所/田野文化会館、田野総合支所駐車場
- 内容/ボランティア活動発表、脳年齢・血管年齢測定、はしご車試乗体験など
- 料金/無料
- [問] 市社会福祉協議会田野支所 (☎86-2017、FAX86-4049) または田野総合支所市民福祉課(☎86-1113、FAX55-7371)

「宮崎いきいき健康体操」一般研修会

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健康体操」を、一般向けに行います。

- 日時/3月16日(木)・17日(金)13時30分~16時
- 場所/宮崎市民プラザ
- 対象/市内在住で両日とも参加できる人
- 定員/35人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、3月2日(木)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。多いときは抽選。初めての人を優先。
- [問] 長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

がん検診は3月31日まで受けられます

死亡原因1位の「がん」。しかし、早期発見・早期治療で治すことも可能です。まずは年に1度「がん検診」を受けましょう。
※検診内容や自己負担金については、「平成28年度 宮崎市健康診査受診券」を参照してください。受診券の再交付や検診内容などについては、気軽にお問い合わせください。



[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

はり・きゅう・あんま施設利用者証の交付

- 日時/3月1日(水)から祝日を除く月曜~金曜、8時30分~17時15分
- 対象/宮崎市国民健康保険および宮崎県後期高齢者医療制度の加入者
- ※なお、保険税(料)に滞納がある場合は、交付に一定の制限を受けることがあります。
- 持参するもの/①対象者の被保険者証 ②来庁者の印鑑
- ※代理申請の場合は、代理人の本人確認書類も必要です。
- 申し込み/国保年金課(市役所第二庁舎1階)、総合支所市民福祉課、地域センター、地域事務所の一部(中央東・大淀・大塚・大塚台・東大宮・檉)
- [問] 国保年金課 ☎21-1745、FAX20-3562

初回相談料無料 1時間以内
離婚 相続 交通事故 借金問題 等 広告
要電話予約

宮崎県弁護士会所属
 弁護士 真早流 踏 雄
 弁護士 久保山 博 充
 弁護士 松田 幸子
 弁護士 松浦 里美
 弁護士 外山 亮
 弁護士 新福 宏
 弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……
えいらく法律事務所 検索

宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
 日南 日南市紙肥5丁目4-1 ☎0987-25-1170
 都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225
 日向 日向市鶴町1丁目21番地 愛ビル11階 ☎0982-66-0881

相談窓口	こころの悩み こころのダイヤル 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00 ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00
人間関係	流産、死産、病気で子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】月~金曜 9:00~17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】3/9(木)14:00~16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】3/15(水)14:00~16:30 【問】宮崎男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。

