



地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100 円（お茶菓子代）

図 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 4 0

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をして、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名 称	日にち	時 間	場 所	問合せ連絡先
いやしカフェ	10月7日(水) 11月4日(水)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	10月27日(火)	10:00～11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	10月16日(金)	10:00～11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	10月21日(水)	10:00～11:30	三高会館	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	10月28日(水)	10:00～11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

おすすめメニュー

Cooking 218

ゴマ油が香る！
ハウレンソウのナムル

栄養成分表示（1 人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
90kcal	0.7g	70g

ポイント

ハウレンソウは、鉄分や食物繊維、カリウム、ビタミンを多く含み、貧血予防や美肌効果が期待できる野菜です。ごま油で和えたり、ソテーしたり、ハウレンソウと油と一緒に食べることで、ビタミンの吸収率がよくなります。簡単なので、作って、食べてみてください！

江田島市地域活動栄養士会

■材料（2人分）

ハウレンソウ…………… 100g(1/2 束)
ニンジン…………… 30g(3cm)
★青ネギ…………… 10g(2本)
★すりごま…………… 9g(大さじ1 と 1/2)
★しょうゆ…………… 9g (大さじ 1/2)
★塩……………少々
★ゴマ油…………… 4g(小さじ1)
★七味唐辛子……………少々

■作り方

- ①ボウルで調味料★を混ぜ合わせておく。
- ②ハウレンソウは 4cm長さに切り、ニンジンは、千切りにする。
ハウレンソウとニンジンを一緒に茹でて、水気を絞っておく。
- ③①のボウルに②を入れ、混ぜ合わせる。

こころの健康相談（前日までに要予約）

図 広島県西部保健所呉支所厚生保健課☎0823-22-5400

日時 10月9日(金) 午後1時30分～3時

場所 大栢市民センター会議室

エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

図 広島県西部保健所呉支所厚生保健課☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 10月19日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 10月16日(金)

肝炎ウイルス 10月14日(水)

献血にご協力ください

図 保健医療課☎0823-43-1639

君の勇気がいのちを救う！

日時 10月25日(日)

午前10時～正午、午後1時15分～4時

場所 ゆめタウン江田島駐車場

健康づくりウオーキング教室
（申し込み不要）

図 保健医療課☎0823-43-1639

高祖集会所を出発し、海上交通の玄関口「みたかゲートハウス」を目指し歩きます。新鮮な野菜を販売しています。

日時 10月27日(火) 午前9時30分～正午

場所 高祖集会所（沖美町高祖146番地1）

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

国民健康保険 職場の健康保険に加入した時は資格喪失の届出が必要です

図 保健医療課☎0823-43-1639

国民健康保険に加入している人が職場の健康保険に加入したときは、資格喪失の届出が必要です。届出をしないと、国民健康保険に加入したままとなりますのでご注意ください。マイナ保険証（健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）を使用している方も、資格喪失の届出が必要です。

また、職場の健康保険に加入している状態で、国民健康保険の資格確認書を医療機関等に提示した場合、後日、医療費を返還していただくことになりますので、職場の健康保険に加入した後は、国民健康保険資格確認書を使用しないようにしてください（資格確認書をお持ちの方は資格喪失の届出時に返還してください）。

資格喪失の手続きは、職場の健康保険に加入してから原則14日以内に行うこととされていますが、加入した健康保険の資格確認書又は資格情報のお知らせがお手元に届き次第、早めに手続きにお越しください。

資格喪失の届出

受付場所 本庁保健医療課、市民センター（江田島・能美・沖美）、三高支所

※郵送又はマイナポータルからのお手続きも可能です。

必要なもの

- ・国保異動届（郵送の場合は市ホームページからダウンロードしてください）
- ・国民健康保険の資格確認書又は資格情報のお知らせ
- ・加入した健康保険の資格確認書又は資格情報のお知らせ（郵送の場合は写しを同封してください）

アルコール健康相談会（申込不要）

図 保健医療課☎0823-43-1639

「お酒をやめたい」「お酒を減らしたい」と思っている方、一人で悩まず、同じ悩みを持つ仲間と一緒に回復を目指しませんか？

相談会は、本人、家族など誰が参加しても大丈夫です。吉田病院の先生も参加していますので、悩みの相談や飲まない生活を続けるためのヒントを得ることもできます。

日時 10月19日(月) 午後1時30分～3時

場所 大栢市民センター会議室1

男性料理教室（要予約）

図 保健医療課☎0823-43-1639

今回は、「血液をサラサラにする生活！」をテーマに料理をします。どなたでもお気軽にご参加ください♪

献立 ご飯、鶏肉のチャーシュー、厚揚げとしらす干しと小松菜スープ、チャプチェ、ミルクわらびもち

日時 10月23日(金) 午前9時30分～午後1時

場所 飛渡瀬交流プラザ



▲8月22日(土)に、大栢市民センターにおいて男性料理教室を開催しました。15人が参加され、フレイル予防のお話を聞いて、調理実習を行いました。美味しく、楽しく、笑顔あり！素敵な1日でした。