

⑱ 市内保健・福祉施設見学会

申・問 笠間市社会福祉協議会 Tel 0296-77-0730

笠間市福祉施設協働事業連絡協議会では、市民の皆さんに保健・福祉施設を理解していただくための見学会を実施します。今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、写真や動画での見学会となります。筆記用具をお持ちのうえ、ぜひご参加ください。

日時 12月7日(火) 午前10時～正午 受付：午前9時30分～

場所 地域福祉センターともべB館2階 多目的室(笠間市美原3-2-11)

見学施設 フロイデ総合在宅サポートセンター友部、さくら、笠間シルバーケアセンターパル、かさまグリーンハウス

対象 市内在住の方

定員 15名(先着順)

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

⑳ ヘルスアップセミナー ～おいしく食べて健康に～

笠間市ヘルスリーダーの会

申・問 保健センター Tel 0296-77-9145

生活習慣病予防のお話や、栄養バランスや減塩、野菜摂取アップなどを意識した食事の試食など、健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんです。この機会にぜひご参加ください。

日時 12月17日(金) 午前10時～午後0時30分 受付：午前9時45分

場所 保健センター(笠間市南友部1966-1)

内容 健康づくり情報(健康ワンポイントアドバイス、食事バランスと減塩のコツを知ろう) 家の味噌汁またはスープの食塩濃度チェック、バランスのとれた食事の調理と試食

対象 市内在住の方

定員 12名(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ、味噌汁またはスープ(よく洗った空瓶やペットボトルに50cc程度入れた物)、筆記用具、飲み物

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 12月6日(月)

※新型コロナウイルスの感染症の状況により日程等の変更または中止となる場合があります。

「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください

「ジェネリック医薬品(※)の処方を希望している」という意思を伝えることができるシールを作成しました。ジェネリック医薬品での処方を希望される方は、シールを保険証等に貼ってご活用ください。

※ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ成分・効き目で作られた低価格のお薬です。新薬の3～5割程度安くなる場合があります、薬にかかる自己負担額を節約することができます。ジェネリック医薬品の価格や使用などについては、医師・薬剤師とよく相談してください。

シール配布窓口 保険年金課、各支所市民窓口課

問 保険年金課(内線144)