

トピックス

生活

募集

市民参加

健康・福祉

催し

子育て

ふれあい

## 健康増進講演会 よくわかる 高血圧のはなし

高血圧は脳卒中や認知症の原因の一つです。なぜ血圧が上がるのか、体の中で何が起きているのかを知り、血圧を上げないコツを学びませんか。

**日時** 9月2日(木) 10時～11時30分(開場9時30分)  
**会場** 市役所5階委員会室、夢プラザ、西の里会館  
**講師** 旭川医科大学准教授 中川直樹さん  
\*講師は会場に来ません。オンラインで開催します。  
**定員** 各会場先着30人

**申込み** 8月20日までに健康推進課(内線1222)

**対象** ●自分に自信をつけたい方 ●生活リズムを整えたい方 ●外出する機会がない方 など  
**日時・内容** ●8月20日(金) 13時～15時 物作り(動画作成など) ●8月27日(金) 9時30分～11時30分 体力づくり(ウォーキングなど)  
\*参加に不安がある方は、相談してください。  
**会場・申込み** きたひろしま暮らしサポートセンター(栄町1丁目5～2北広島エルフィンビル2階・☎887～6480)

●障害者自立支援法に定める自立支援医療受給者証(更生医療、育成医療、精神通院医療)  
**助成額** 令和2年8月1日～3年7月31日の通院交通費で、1万2000円を超えた額(上限2万4000円)  
\*公共交通機関は運賃の実費、自家用車は1km当たり37円で計算します。  
**必要書類など**  
●助成申請書、交通費計算書、特定疾病療養受療証など、医療機関などを受診した際の領収書が診療明細書  
●通院交通費の領収書(JR・バスなどの公共機関、自家用車の場合は不要)

### 献血にご協力を

**対象** 16～69歳(65歳以上の場合は、60～64歳に献血したことがある方)  
**日時・会場** ●8月4日(水) 9時～11時 北海

●印鑑、銀行などの口座情報  
**申込み** 8月31日までに必要書類などを持ち、保険年金課(内線2102)か西部・大曲・西の里出張所  
\*助成申請書と交通費計算書は、申込先にあります。市ホームページ「申請書ダウンロード」保険年金課(医療給付関連)からも印刷できます。

### ぼると就労準備支援事業

きたひろしま暮らしサポートセンターぼるとでは、就労に不安がある方を支援します。



道りハビリー(西の里) ▼12時45分～14時 Ⅱみどりネット北海道道央事務所(輪厚中央) ▼14時30分～16時30分 Ⅱ翔仁会輪厚三愛病院(輪厚)  
●8月9日(月) 9時～12時、13時30分～16時30分 Ⅱジョイフルエーカー大曲店(大曲工業団地)  
**問合せ** 健康推進課(内線1205)

## 北海道ろうあ連盟 要約筆記者養成講座

**日程** 9月11日(土)・12日(日)・25日(土)・26日(日)、10月9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)、11月6日(土)・7日(日)・27日(土)・28日(日)、12月11日(土)・12日(日) (全14回)

\*新型コロナウイルス感染症対策のため、日程を変更する場合があります。



**会場** 道民活動センタービル(札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7)

**内容・定員**

●手書き部門 ●パソコン部門 各先着15人  
\*受講料は無料ですが、テキスト代など約4,800円がかかります。

**申込み** 8月6日までに申込書を、郵送かファクスで北海道聴覚障がい者情報センター(〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目道民活動センタービル・FAX281-1289・☎221-2695)

\*詳しくは、北海道聴覚障がい者情報センターホームページをご覧ください。申込書の印刷もできます。