

健康づくりセンター はぴねす フラダンス教室



- と き** 7月4日(火)～9月26日(火)
毎週火曜日 13:00～14:00(全12回)
- と ころ** 健康づくりセンター
- 講 師** 星野 祐子さん(フラダンスインストラクター)
- 対 象** 16歳以上の方
- 申込方法** 電話または健康づくりセンター窓口でお申し込みください。
- 参加費** 1回510円
- その他** 途中からの参加も可能です。
- 申込・問合せ先** 健康づくりセンター ☎561-7788

健康づくりセンター はぴねす 第2期 水中運動教室



とき(各コース全8回)		
7月11日～9月26日	毎週火曜日	13:30～15:00
		19:00～20:30
7月12日～9月27日	毎週水曜日	13:30～15:00
7月7日～9月22日	毎週金曜日	10:10～11:40

- と ころ** 健康づくりセンタープール
- 内 容** 膝や腰に負担がかからない水中運動
- 講 師** 水中体操認定指導員
- 定 員** 各コース30人
- 申込方法** 健康づくりセンターで配布の申込書をご提出ください。
- 申込期限** 6月30日(金)
- 参加費** 3,200円 ※別途プール利用料が必要です。
- その他** ・申込多数の場合は抽選となります。
・抽選結果は、7月3日(月)13:00に健康づくりセンター玄関およびホームページで発表します。
- 申込・問合せ先** 健康づくりセンター ☎561-7788

令和5年5月能登地方地震災害義援金

- 募金箱を設置し、義援金を受け付けています。
- 設置場所** 福祉事務所、能生・青海事務所
- 受付期限** 9月29日(金)
- その他** 日本赤十字社への振り込みもできます。振込先等は、お問い合わせください。
- 問 合 先** 日本赤十字社系魚川市地区事務局
(福祉事務所 援護係) ☎552-1511

新型コロナウイルス感染症 5類移行後の対応

◆医療費負担について

これまで、公費負担により対策を行ってきましたが、一部を除き保険診療となっています。

・入院・治療費

医療費(窓口負担割合1～3割)、食事代:自己負担(9月末までは「高額療養費の自己負担限度額」から原則2万円を減額した額が上限)

・外来診療費

医療費(窓口負担割合1～3割):自己負担

・検査

自己負担

・治療薬

特定の新型コロナウイルス感染症治療薬のみ公費負担(9月末まで)

◆体調不良時には

重症化リスクの高い方(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦等)、受診を希望される方は、かかりつけ医へ連絡してください。

かかりつけ医がない方、体調悪化時に相談したい方は **新型コロナ健康相談センター***へご相談ください。

※

☎025-385-7634
☎025-385-7541
☎025-256-8275

24時間対応、
土・日・祝日含む

◆療養期間(陽性となった場合)について

法律に基づく外出自粛は求められませんが、発症後5日を経過し、かつ症状軽快から24時間を経過するまでは外出を控えることを推奨しています。また、発症後10日間が経過するまでは、周りの方へ感染させないよう配慮をお願いします。

◆日常における感染対策について

- 個人や事業主が自主的に判断して感染対策を実施してください。基本的な感染対策は変わりません。3密の回避、手洗いや手指消毒、換気、マスクの着用などは有効です。
- 医療機関や高齢者施設等に行くときは、マスクの着用をお願いします。
- 発熱などの体調不良時に備え、抗原検査キットや常備薬等を準備しておきましょう。

問 合 先 健康増進課 保健係 ☎552-1511

不正改造車排除強化月間(6月1日～30日) 不正改造車・迷惑黒煙車に関する情報をお寄せください。

【問合せ先】国土交通省 北陸信越運輸局 新潟運輸支局「不正改造車・迷惑黒煙車情報提供窓口」☎025-285-3125