

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち



女性の不調を改善する講座 参加者募集!

◆不調に効くツボ講座 ～女性のためのセルフケア～



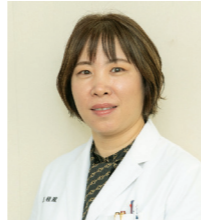
頭痛、生理痛などの痛みには効果があるツボ

講師 鈴鹿医療科学大学保健衛生学部

鍼灸サイエンス学科 助教

おう けいほう
王 桂鳳 さん

(博士(医学)、中国中醫師・
薬剤師、日本鍼灸師)



女性に多い身近な不調をテーマに、講義と体験・
実践を交えながら、日常に役立つ東洋医学セルフ
ケアを学びます。

当日は、動きやすい格好でお越しください。

とき 8/23(日) 10:30～11:30

場所 くわなメディアライブ2階第一会議室 料金 無料

定員 30人(先着順) 申込 QRコードから 申込開始 7/6(月) 12:30

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)



申込



講座詳細

「栄養教室(食生活改善推進員養成講座)」参加者募集

栄養教室は「桑名市食生活改善推進員(通称:しょくかいさん)」として地域で活動していただくことをめざし、健康づくりのための栄養や食育、生活習慣病予防、運動などの基礎知識を学習し、献立作成も行います。ご自身やご家族の健康増進のためにもぜひご参加ください。

栄養教室予定表(全6回)

回	とき	時間	内容
1	10/2(金)	10:00～10:30	開講、オリエンテーション
		10:30～12:00	講義:国民の健康状況、健康日本21
2	11/6(金)	10:00～12:30	調理実習
		13:00～15:00	講義:食育、食事バランスガイド
3	12/4(金)	10:00～12:00	講義:食品衛生と食環境保全
		13:00～15:00	講義:献立作成、栄養価計算について
4	令和9年1/8(金)	10:00～12:00	講義:生活習慣病について
		13:00～15:00	グループワーク:献立作成、栄養価計算
5	2/5(金)	10:00～12:00	講義:身体活動、運動
		13:00～15:00	グループワーク:献立作成、栄養価計算
6	3/5(金)	10:00～12:30	調理実習
		13:00～13:30	修了式

● 食生活改善推進員とは
「私達の健康は私達の手で」
をスローガンに、食を通じた
健康づくりのボランティア団
体として活動しています。現在
本市では、127人の会員が所
属しています。

申込
フォーム



※予定は変更する可能性があります。

場所 くわなメディアライブ 対象 市内在住の人※栄養教室の修了者は基本的には受講できません。

定員 25人(抽選) 料金 テキスト代4,000円(10/2徴収、欠席・途中キャンセル返金不可)、調理実習費800円程度×2回(実習当日徴収) 申込 申込フォームまたは直接、電話で保健医療課へ 期限 9/11(金)

問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

後期高齢者医療制度、 桑名市国民健康保険に加入の人へ 大切なお知らせ

お知らせ
1

後期高齢者医療制度に加入の人へ、7月中旬に
「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお送りします。

- 85歳以上の人:資格確認書(若草色)
- 84歳以下の方は、マイナ保険証の利用状況、登録状況によってお送りするものが異なります。
 - ・マイナ保険証を普段から利用しない人:資格確認書(若草色)
(マイナ保険証をお持ちでない人を含む)
 - ・マイナ保険証を普段から利用している人:資格情報のお知らせ

※詳しくは、6月上旬にお送りしたリーフレット、または三重県後期高齢者医療広域連合のホームページをご覧ください。



お知らせ
2

桑名市国民健康保険に加入の人へ、7月下旬に
「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお送りします。

年齢	マイナ保険証	お送りするもの
70歳以上	登録あり	資格情報のお知らせ
	登録なし	資格確認書(オレンジ色)
69歳以下	登録あり	資格情報のお知らせ(すでにお持ちの人にはお送りしません)
	登録なし	資格確認書(オレンジ色)

※「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は、別々の封筒でお送りします。

お知らせ
3

子ども・子育て支援金制度の創設により、後期高齢者医療
保険料、国民健康保険税は「子ども・子育て支援納付金」を
加えた額となります。

問 後期高齢者医療制度については【保険年金課】☎ 24-1179 FAX 24-1357
国民健康保険の資格・給付については【保険年金課】☎ 24-1174 FAX 24-1357
国民健康保険税については【税務課】☎ 24-1150 FAX 24-1253