



# 9月18日は敬老の日です



敬老の日は、多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。

## 本市のご長寿さん

(令和5年8月1日現在)

市内の満100歳以上

女性→46人 男性→11人

市内の最高齢

女性→107歳 男性→104歳

## 元気なご長寿さんにインタビュー！

## 仲良し家族に囲まれ 幸せいっぱい

下村よし子さん(102歳・里町)

### Q 普段はどのように過ごしていますか

毎日家族と一緒に3食しっかり食べます。自分の部屋の掃除は自分でしています。近くに住む娘が毎日来てくれるので、いつも楽しくおしゃべりしているよ。

### Q 毎日の日課はありますか

主に2階で生活していますが、1階にある仏壇のお世話をするため、1日5回程階段を往復します。そのおかげで足腰が鍛えられているかな。

### Q ご長寿の秘訣は

家族みんな優しく、私をととても大事にしてくれることですね。普段は息子夫婦と3人で生活していますが、みんな仲が良いので、よく集まります。月2回程、何家族かの大人数と一緒に食事をしたりおしゃべりすることが、私の元気の源です。特に、ひ孫に会える時はすごく元気になります。

第一印象は、姿勢がよく、お肌がきれいなよし子さん。お肌のお手入れはなんと、若い頃から市販の軟膏のみだそうです！



## 安城市では皆さんのご長寿を祝し、敬老事業を実施しています

### 敬老金・100歳祝花束の贈呈

令和5年に満88歳になる人及び100歳以上の人に敬老祝金1万円(サルビア商品券)を9月中旬に郵送で贈呈します。また、市内最高齢となった人及び、令和5年1月1日から12月31日までに満100歳の誕生日を迎える人には、花束を贈呈します。

### 敬老の日浴場無料開放

- 日時 9月18日(祝)午前10時～午後4時
  - 場所 各福祉センター
  - 対象 市内在住の60歳以上
- ※各福祉センターは月曜休館ですが、当日は浴場のみ無料開放します。

### デンパーク無料入園券

- 対象 市内在住の65歳以上とその同行者1人
- ※23ページに掲載の無料入園券で、同行の家族1人まで一緒に入園できます。

# 健康 トック

## 今回のテーマ

### あなたの健康を守る「がん検診」 受けていますか？



**保健師ヘルシー**：今年度のがん検診は受けましたか？

**健子**：受けていないわ。昨年受けたから、今年は受けなくても良いかなと思っているんだけど。

**保健師ヘルシー**：がんは1年でも大きくなることがあります。乳がんの場合ですが、早期がんにあたる1～2cmの間に見つけれられる期間は、たった1～2年しかありません。だから、毎年がん検診を受けることが重要なんです！

1cm以下のがんは  
発見が困難



1cm



1～2年

2cm

乳がんの場合、早期がんは転移のない2cmまでを指します

**健子**：毎年定期的に受けることが大切なね。でも忙しくて…検診は時間がかかるでしょう？

**保健師ヘルシー**：検診によっても違いますが、例えば肺がん検診の胸部レントゲンなら、検査自体はたった5分ほど。その他のがん検診と組み合わせても、半日もあれば受診することができますよ。

1年に1回、たった半日で良いので、ご自身の健康のために“がん検診”を受ける時間を取ってくださいね。

**健子**：半日くらいなら、時間を作るかも。私は国民健康保険に加入しているんだけど、どうしたらよいかしら？

**保健師ヘルシー**：手続きは下表で確認できますよ。

**健子**：青色の封筒が届いていたけど、確認していなかったわ。

**保健師ヘルシー**：まずは封筒の中を確認してみてくださいね。もし見当たらない場合は、保健センターまで連絡してください。

健(検)診の詳細は、本紙5月号16ページや市HPでご確認ください。

保健師ヘルシー



40歳以上の人(胃・大腸・肺・前立腺(男性のみ)・乳(女性のみ))  
20歳以上の女性(子宮)

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者

社会保険加入者

健康診査受診票の青色の封筒に同封の“がん検診のお知らせ”を確認する(令和5年4月発送済)

職場でがん検診を受ける機会のない人は、保健センターから“がん検診受診券・お知らせ”を取り寄せる

受診する医療機関を選択し、受診する(医療機関により予約が必要な場合があります)

## 今、絶対に必要な 防災対策

### 備蓄で安心をストック！

問▶危機管理課 (☎71)2220)

#### 備蓄の目安

本市は、「自らの身の安全は自ら守る」を基本に、災害に備えた市民備蓄を推進しています。大規模災害に備えて**最低でも3日、できれば1週間程度**の食料、水、携帯トイレ等を備蓄しておきましょう。特に、本人にしか用意できない持病の薬等は必ず準備しておきましょう。災害の程度によっては支援物資がすぐに届かない場合があるため、避難する際は非常食等を持って避難してください。



1人あたりの目安 食料：1日3食 水：1日3リットル 携帯トイレ：1日5回

#### 非常食を食べてみよう

最近の非常食はおいしくて、種類も豊富。アレルギー対応のものもあります。災害時の食事は単なる栄養補給ではなく、生きるための活力となります。購入するだけでなく、試食して好みの商品を見つけ、備蓄しましょう。



\\ 実際に職員が試食してみました！購入の際の参考にしてください。 //

梅じゃこごはん  
梅の味がしっかりしている。雑炊にしてもよい。



20歳代

ナポリタンパスタ  
保存料等不使用で5年保存なのにおいしい。



30歳代

野菜たっぷりのスープ  
具材がゴロゴロして食べ応えがある。



50歳代





## 丈山苑の催し

※特に記載のないものは入苑料のみ

場 問 丈山苑 (☎(92)7780)

### 折り紙展～折紙に夢を広げて～

時 9月27日(水)～10月1日(日)(10月1日は午後3時まで)

内 四季折々の花々、くす玉折りからの人形、手作りの絵本、連鶴等(協力：花折会)

### フルート演奏会

時 10月8日(日)午後2時～3時

内 出演➡加藤詩織(フルート)、おぎのともこ(ピアノ)

### 秋月語りの会 第二篇

時 10月14日(土)午後6時～7時

内 古来より伝わる日本の神話の語りと、篠笛の演奏

定 50人(先着)

¥1100円(入苑料、呈茶料込)  
※中学生以下は1000円。

申 9月13日(水)から電話で丈山苑へ

### 観月二胡演奏会

時 10月21日(土)午後6時～7時30分

内 二胡、揚琴、ピアノのコラボ演奏

定 120人(雨天時70人。先着)

¥2000円(入苑料、呈茶料込)  
※中学生以下は1900円。

他 未就学児は入場不可

申 9月20日(水)から電話で丈山苑へ



## 市民ギャラリーの催し・講座

定 市内在住・在勤・在学者を優先した上で抽選

申 各申込期限までに参加者全員分の共通申込事項(ページ上部参照)と年齢(市外在住者は勤務先又は学校の所在地及び名称も)をはがき(必着)かファクスで市民ギャラリー(〒446-0026安城町城堀30/FAX(77)4491)へ  
※QRコードからも申込可。

場 問 市民ギャラリー (☎(77)6853)



### アートなアイシングクッキー

5cm程度のクッキーにアイシングアートを施します。6枚程度持ち帰れます。

時 10月9日(祝)午前10時～正午  
講 水谷裕子氏(Petit Sugar主宰)

対 小学生以上

定 12人

¥2200円

申 申込期限➡9月23日(祝)



### 銅版画・リトグラフ講座(特別コース)

時 11月4日(土)～3月16日(土)の毎月第1・3(土)午前9時～正午(2月17日のみ午後1時30分～4時30分。全10回)

内 自分で制作できる経験者向けの講座

対 15歳以上(中学生を除く)

定 15人

¥銅版画➡1万1400円(材料費込)  
リトグラフ➡1万500円(材料費込)

申 申込期限➡9月26日(火)

### 銅版画・リトグラフ講座(午前・午後コース)

時 11月11日(土)～3月23日(土)の毎月第2・4(土) 午前コース➡午前10時～正午 午後コース➡午後1時30分～3時30分(全10回)

内 プレス機の扱いや創作のヒント等を学ぶ、初心者向けの講座

講 野澤博行氏(版画家)

対 15歳以上(中学生を除く)

定 各コース15人

¥銅版画➡1万1400円(材料費込)  
リトグラフ➡1万500円(材料費込)

申 申込期限➡9月26日(火)

## 第32回市民陶芸まつり

時 10月7日(土)・8日

(日)午前9時～午後4時(8日は午後3時まで)

内 公民館自主グループ等の作品展示、陶芸作品チャリティーバザー、絵付け体験  
※絵付け体験は2日間で計50人程度(当日先着)。600円(予定)。

場 問 安祥公民館 (☎(77)5070)



## 市民公募文化事業 第2回 三河万歳「笑輪」公演会

時 10月22日(日)午後1時(正午開場)

場 へきしんギャラクシープラザ

内 出演➡丈山小学校三河万歳クラブ、安城西中学校郷土芸能研究会、安城農林高等学校郷土芸能同好会、安城の三河万歳保存会  
賛助➡安城南高等学校和太鼓部「凜鳴」

定 500人(当日先着)

問 安城の三河万歳保存会 (☎090(8134)9394)、市民ギャラリー (☎(77)6853)



## 健康・福祉

### 食育メイト養成講座(第2期)

食生活を中心とした健康づくりのボランティア養成講座。講義や実習(調理・運動)で学びます。

時 10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・22日(水)午前9時30分～午後2時45分頃(全4回)

場 保健センター

講 管理栄養士、保健師 他

対 受講後に食育メイトとして活動可能な市内在住者

定 16人(抽選)

¥1200円(調理実習材料費込)

申 9月13日(水)～27日(水)に電話又は申込書を持参かファクスで保健センター(☎(76)1133/FAX(77)1103)へ

## あんじょう健康大学 第3・4講

内 時 講 第3講「健康寿命と目の治療と予防」➡10月16日(月)午後2時～3時／堀健二氏(堀眼科クリニック院長)

第4講「貴方の脂肪肝は大丈夫?～NASH検診を中心に～」➡10月31日(火)午後2時～3時／江畑美恵子氏(安城更生病院予防医療センター長)

場 保健センター

定 各60人(先着)

申 第3講➡9月20日(水) 第4講➡10月4日(水)から直接か電話又はファクスでページ上部の共通申込事項を保健センター(☎(76)1133/FAX(77)1103)へ  
※あいち電子申請・届出システムからも申込可。  
※未就学児の無料託児及び手話通訳・要約筆記が必要な人は、各開催日の2週間前までに申し込んでください。



## ミッションインベジタブル

時 10月28日(土)午前10時10分～午後0時30分 場 市民交流センター

内 学生による野菜をテーマとした調理実習体験型の健康教室

講 愛知学泉大学管理栄養学科 対 18歳以上(高校生を除く) 定 16人(抽選)

申 10月5日(木)までに直接か電話又は郵送(必着)・ファクス・Eメールで、ページ上部の共通申込事項と参加者氏名・年齢を農務課(☎(71)2233/〒446-8501住所不要/FAX(76)1112/nomu@city.anjo.lg.jp)へ  
※QRコードからも申込可。



## 衣浦東部保健所の相談・検査

場 衣浦東部保健所(刈谷市大手町)

栄養相談・歯科相談(予約制)

時 10月11日(水)午前9時～11時30分

申 同所健康支援課(☎(21)9338)へ

こころの健康医師相談(予約制)

時 10月18日(水)午後2時～4時

申 10月17日(火)正午までに同所健康支援課(☎(21)9337)へ

アルコール専門相談

時 10月5日(木)午後2時～4時

申 同所健康支援課(☎(21)9337)へ

HIV・梅毒・肝炎検査

時 毎週(火)午前9時～11時(10月31日を除く)  
※HIV・梅毒検査は10月2日(月)・16日(月)午後6時～7時も実施。

問 同所生活環境安全課(☎(21)4797)

骨髄バンクドナー登録(予約制)

時 毎週(火)午前9時～11時(10月31日を除く)

申 同所生活環境安全課(☎(21)4797)へ

検便・水質・食品検査(有料)

電話で問い合わせてください。

申 同所試験検査課(☎(21)9353)へ

## 令和5年度安城市障害者ウォークラリー

時 10月14日(土)午前10時～11時30分(雨天の場合は10月15日(日)に延期)

場 デンパーク

内 スタンプラリーをしながらデンパーク内を歩く

対 身体障害・知的障害・精神障害者  
申 9月6日(水)～23日(祝)に申込用紙をファクスで安城市身体障害者福祉協会(FAX(75)4500)へ

問 障害福祉課(☎(71)2225)

## 認知症サポーターステップアップ講座

認知症への理解等をより深めるための講座です。

時 ①10月5日(木) ②10月19日(木)いずれも午後1時30分～3時30分(全2回)

場 総合福祉センター

内 テーマ▶①➡認知症についてもっと知る ②➡わたしたちにできることを考える

対 認知症サポーター養成講座を修了している市内在住・在勤者

定 20人(先着)

申 9月5日(火)から直接か電話で高齢福祉課(☎(71)2264)へ

## 障害者テレワーク雇用オンラインセミナー

障害者のテレワークという働き方の理解促進と就労に向けた、より実践的な情報提供を目的としたセミナーです。

時 9月25日(月)午後1時30分～3時

内 テレワーク障害者雇用のメリット・デメリット、求められることや必要なスキル、事例紹介、企業の求人説明等

対 市内在住の障害者と家族、市内障害者支援機関の利用者・職員

申 9月21日(水)午後5時までにQRコードから申込み

問 障害福祉課(☎(71)2225)







## 脳ドック(後期)

**時** 受診期間▶11月～来年3月  
※検診と結果説明で2日間必要になる場合があります。

**場** 実施医療機関▶①▶八千代病院  
②▶三河安城クリニック ③▶安城更生病院

**内** 検査項目▶頭部MRI、頭部MRA、問診等

**対** 職場等で受診機会のない、市内に住民登録のある40歳以上(昭和59年4月1日以前生まれ)の人  
※平成30年度以降に当選したことがある人及び、脳血管疾患で治療中の人は対象外。

**定** ①③▶各125人 ②▶50人  
※いずれも抽選。

**¥** 個人負担額▶1万円

**他** 以下のいずれかに該当する人は、受診できない場合があります。  
事前にかかりつけ医に相談し、申し込んでください

- 体内に金属器具、ペースメーカー、人工内耳等が入っている
- 入れ墨(眉毛やまぶたのアートメイク等)をしている(安城更生病院では実施不可。その他の病院では、実施できる可能性有)
- 磁石部分が着脱不可の歯科インプラント・矯正器具が入っている
- 閉所恐怖症

**申** 9月1日(金)～8日(金)に通常はがき(消印有効)で、ページ上部の共通申込事項と生年月日・希望の医療機関(第2希望まで)を保健センター(〒446-0045横山町下毛賀知106-1)へ

※抽選結果は、当選者のみに9月26日(火)付けで送付予定。25日(月)以前は窓口及び電話での回答はしません。

※1人1通。2通目以降及び記載内容に不備がある場合は無効。申込期限後の変更不可。

※キャンセルは9月12日(火)午後5時までに連絡してください。

※当選確定後の当選取消は、受診の有無に関わらずできません。

**問** 保健センター(☎(76)1133)

## 神経系難病患者・家族教室

**時** 9月27日(水)午後2時～3時30分 **場** 衣浦東部保健所(刈谷市大手町)

**内** 医師講話「神経系難病について学ぼう～最新医療と治療について～」

**講** 杉浦真氏(安城更生病院脳神経内科介護老人保健施設長特任院長補佐)

**対** 神経系難病患者(筋萎縮性側索硬化症、多系統萎縮症、進行性核上性麻痺等)と家族

**定** 30人(先着)

**申** 電話で衣浦東部保健所健康支援課(☎(21)9338)へ

## 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

お知らせする内容は8月16日時点の情報です。  
最新情報は市HPを確認してください。

◆令和5年秋開始接種について

**時** 開始日▶9月20日(水) **場** 市内接種実施医療機関(QRコード参照)

**他** 接種券発送日▶9月中旬(予定)

対象者：初回接種が完了した以下の人	使用ワクチン	努力義務(※1)
高齢者(65歳以上)	オミクロン株	○
基礎疾患を有する人(生後6カ月～64歳)	XBB.1.5対応1	
上記以外の人(生後6カ月以上)	価のワクチン	×

(※1)感染症の緊急のまん延防止の観点から、努力義務がある人には、接種にご協力いただきたいという趣旨の規定です。

◆令和5年春開始接種について(詳細は本紙5月号3ページを参照)

令和5年春開始接種は9月19日(火)に終了します。接種対象者のうち、未接種の人で接種を希望する人は、早めに接種を受けてください。接種券がお手元がない人は、市コールセンターに電話してください。

◆初回接種(9月20日以降)について

対象者：一度も接種を受けていない以下の人	努力義務(※1)
高齢者(65歳以上)	○
基礎疾患を有する人(生後6カ月～64歳)	
上記以外の人(生後6カ月以上)	×

※新たに生後6カ月になる人へ案内のはがきを送付しますので、接種券を希望する人はお申し込みください。

■接種券や接種医療機関等に関する問合せ

安城市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎(91)3567

受付：平日午前8時30分～午後5時15分

デンパーク

敬老無料入園券

有効期間▶表面に記載しています

★本券の払戻し・再発行はできません

★本券の転売・コピーは禁止します

利用人数 □1人 □2人(同行者 □大人 □小人)

※利用人数にチェックを入れ、入場口へ持参してください。

(キリトリセン)

デンパーク

敬老無料入園券

有効期間▶表面に記載しています

★本券の払戻し・再発行はできません

★本券の転売・コピーは禁止します

利用人数 □1人 □2人(同行者 □大人 □小人)

※利用人数にチェックを入れ、入場口へ持参してください。

## 健康づくりきっかけ教室

3カ月の教室で、運動を習慣にしませんか。

**時** 10月6日(金)・12日(木)・19日(木)、  
11月2日(木)・9日(木)・16日(木)、  
12月7日(木)・22日(金)午前10時～  
11時30分(全8回)

**場** 図書情報館(アンフォーレ本館内)  
※10月6日、12月22日は保健セ  
ンター。

**内** ストレッチやヨガ、筋力トレ  
ーニング等家でもできる運動の実  
践。食事についての講義

**講** 運動講師、管理栄養士、保健師

**対** 体重が気になっていて、運動を  
始めたいと思っている30～64歳  
**定** 20人(先着)

**他** 詳細は市HP参照

**申** 9月4日(月)から電話  
で保健センター(☎(76)1133)へ  
※QRコードからも申込可。

## 年に1回は胸部X線検査を受けましょう

衣浦東部保健所管内では、昨年新たに50人が結核と診断され、そのうちの約6割は60歳以上でした。

一方で、働きざかりの世代での発病もあり、油断は禁物です。結核を予防し、早期発見するためのポイントを紹介します。また、衣浦東部保健所では結核に関する相談・支援業務を行っています。心配な人は相談してください。

◆予防・早期発見のポイント

●2週間以上の咳や痰等の症状が続く場合は必ず病院を受診しましょう

●年1回は職場健診や市の検診等で胸部X線検査を受けましょう

●バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動等、規則正しい生活を心がけましょう

●乳児には結核の予防接種(BCG)があります。市の案内に従って、1歳までに受けましょう

**問** 衣浦東部保健所健康支援課(☎(21)9338)

## 介護に関する入門的研修

演習を交えた、基礎講座・入門講座を合わせた入門的研修です。(両方受講した人には修了証明書を発行)

会場	内容	日時
豊田産業文化センター(豊田市)	基礎講座	10月5日(木)午後1時30分～4時30分
	入門講座	10月12日(木)・19日(木)・26日(木) 午前9時30分～午後4時30分
栄ガスビル(名古屋市中区)	基礎講座	10月7日(土)午後1時30分～4時30分
	入門講座	10月14日(土)・21日(土)・28日(土) 午前9時30分～午後4時30分
刈谷市総合文化センターアイリス(刈谷市若松町)	基礎講座	11月7日(火)午後1時30分～4時30分
	入門講座	11月15日(水)・22日(水)・28日(火) 午前9時30分～午後4時30分
ウインクあいち(名古屋市中村区)	基礎講座	来年1月6日(土)午後1時30分～4時30分
	入門講座	来年1月13日(土)・20日(土)・27日(土) 午前9時30分～午後4時30分

※上記以外の会場有(QRコード参照)。

**対** 高校生以上の県内在住者

**他** 修了者は「あいち介護サポーターバンク」に登録できます

**申** 各受講日の7日前までに、受講申込書を郵送(必着)かファクスで(株)パソナあいち介護サポーターバンク運営事務局(〒450-6046名古屋市中村区名駅1-1-4JRセントラルタワーズ46階/FAX0800(200)9915)へ。同事務局HPからも申込可

**問** (株)パソナあいち介護サポーターバンク運営事務局(☎0800(200)4415/052(564)5763)、高齢福祉課(☎(71)2290)

## 高齢者向けスマホ講座

**内** LINEの活用

日程	場所
10月4日(水)	桜井福祉センター
10月5日(木)	西部福祉センター
10月10日(火)	総合福祉センター
10月13日(金)	中部福祉センター
10月17日(火)	安祥福祉センター
10月19日(木)	北部福祉センター
10月20日(金)	作野福祉センター
10月26日(木)	明祥プラザ

※時間はいずれも午前10時～正午  
又は午後1時30分～3時30分。

**対** 市内在住の概ね60歳以上

**定** 各10人(先着)

**持** スマートフォン

**申** 9月4日(月)からの午前10時～午後3時に電話でエイムズエー(株)(☎080(1389)2090)又は(☎090(6922)4523)へ

**問** 経営情報課(☎(71)2207)

## 総合福祉センターの講座

**場** 総合福祉センター

**申** 9月12日(火)からの午前9時～午後5時に直接か電話で安城市社会福祉協議会地域福祉課(☎(77)7896)へ

**男性講座「覚えて楽しめるスポーツ☆ポッチャ体験！」**

**時** 10月17日(火)・24日(火)・31日(火)午前10時～11時30分(全3回)

**講** 澤幹雄氏(安城市レクリエーション支援者クラブ)

**対** 市内在住の概ね65歳以上の男性  
**定** 12人(先着)

**40歳からの介護予防講座「ソフティアロ&コンディショニング」**

**時** 10月19日(木)・26日(木)、11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)午前10時～11時30分(全6回)

**講** 明末佳代子氏(日本コンディショニング協会認定インストラクター)

**対** 市内在住の40～64歳

**定** 30人(先着)