

**武道教室**

①剣道教室  
 期日 毎週水・土曜日  
 時間 午後6時30分～7時30分  
 ※希望者は午後8時30分まで稽古できます  
 参加料 月額1000円  
 その他 希望者には防具などを貸し出します  
 申し込み 教室開催時に会場へ

②柔道教室

期日 毎週火・金曜日  
 時間 午後7時～8時  
 参加料 年額8000円  
 ※きょうだい割引あり  
 申し込み 教室開催時に会場へ

③空手道教室

期日 毎週火・土曜日  
 時間 午後7時～9時  
 参加料 月額3000円  
 申し込み 毎月初めの教室開催時に会場へ

※きょうだい・親子割引あり  
 その他 剣道具は貸し出せるものがあります  
 申し込み 教室開催時に会場へ

⑤美九里柔道教室

期日 毎週土曜日  
 時間 午後5時～7時  
 参加料 年額5000円  
 ※きょうだい割引あり  
 申し込み 教室開催時に会場へ  
**共通事項**  
 期間 4月～令和9年3月  
 会場 ①②③市民体育館  
 ④鬼石中学校武道館⑤地域づくりセンター美九里  
 対象 小学生以上の人

**健康福祉**

**成人健康相談**

日時 4月20日(月)午後1時～4時(要予約)  
 会場 子育て・健康センター  
 内容 ▼健康や栄養・薬についての相談会▼血管年齢測定▼体組成測定など  
 持ってくる物 健診結果票・健康手帳・お薬手帳など相談対象者の健康状態が分かる物  
 その他 ▼相談は家族など本

ら申請書が届く③市役所に申請書を持参して提出または電子申請で申し込み(利用券は申請書持参の際に手渡しまたは電子申請受理後に郵送)④検診当日に利用券を実施医療機関に提出  
**検診予約期間** 4月14日(火)～10月30日(金)  
**検診期間** ▼国民健康保険Ⅱ 6月1日(月)～令和9年2月26日(金)▼後期高齢者医療制度Ⅱ 6月1日(月)～12月25日(金)  
**実施医療機関** 左表のとおり  
**助成金額** 2万1600円  
**その他** 次の全ての要件に該当する人は、誕生日前に職場の健康診査を受診してください

医療機関名	自己負担額	
	バリウム	胃カメラ
秋山医院(☎②8315)	—	1万3,100円
鬼石病院(☎③121)	1万7,200円	
くすの木病院(☎④3112)	2万200円	2万3,500円
栗原胃腸科外科医院(☎④2299)	—	1万3,100円
藤岡総合病院(☎②3311)	1万3,600円	1万6,900円
斎藤医院(☎②0765)	1万6,000円	1万8,500円
さわだ医院(☎④1888)	—	1万4,000円
しののめクリニック(☎②8851)	1万3,100円	
すぎやまメディカルクリニック(☎②1666)	1万5,000円	
田原内科クリニック(☎②2552)	—	1万8,000円
光病院(☎④1234)	1万3,100円	1万6,400円
深沢内科医院(☎②6555)	1万5,000円	
星野医院(☎②0116)	1万3,100円	
やまうち内科(☎④5792)	—	1万3,100円
山崎外科医院(☎②1331)	—	1万4,500円

**管理栄養士と保健師のなんでも健康相談**

群馬ヤクルト販売(株)と共催で管理栄養士と保健師が健康相談を実施します。  
**日時・会場** 各日午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)▼5月8日(金)Ⅱ子育て・健康センター▼12日(火)Ⅱ地域づくりセンター美九里▼

い▼現在職場の健康保険に加入している▼年度内に75歳になる(後期高齢者医療制度に加入する)▼誕生日が12月25日以降  
**問い合わせ** 保険年金課(☎④02822)

**令和8年度健康マイレージ日**



**日時** ▼4月21日(火)・5月11日(月)・26日(火)・6月8日(月)・23日(火)・7月6日(月)・30日(木)・8月3日(月)・17日(月)・9月4日(金)・15日(火)・10月13日(火)・29日(木)・11月2日(月)・19日(木)

**手話をやってみよう(第85回)**

手話は音声言語と異なり、手指や体の動き、表情を使って視覚的に表現する言語です。手話が身近な言語となるよう、皆さんもやってみましょう。今月は「入学式」を紹介します。  
**【入学式】**



両方の人差し指で「入」の形を作り、指先を前に向ける。  
 立てた右手の手のひらに左手の手のひらを当てて、外側の手を前に出す。

**問い合わせ** 福祉課(☎④2384)

人以外でも受け付けます▼ペー  
 スメーカー利用者は体組成測定を行いません  
**問い合わせ** 健康づくり課(☎⑤07801)  
**国民健康保険・後期高齢者日帰り人間ドック費用助成**  
 申請方法を確認の上、申請してください。(要予約)  
**対象** 市のがん検診(胃、大腸、結核・肺(胸部レントゲン))を受診していない、次

の要件を満たす人▼国民健康保険税を完納している35歳以上(特定健康診査を受診している人は対象外)▼後期高齢者医療保険料を完納している(後期高齢者健康診査を受診している人は対象外)  
 ※対象外の場合は電話または通知でお知らせします  
**申請方法** ①実施医療機関に電話で予約(氏名・生年月日・住所・電話番号を伝える)②受診月の1カ月前に市役所か

22日(金)Ⅱ地域づくりセンター  
 神流▼29日(金)Ⅱ地域づくりセンター平井  
**内容** ▼ミニ講話(骨を強くする食生活のコツ)▼血管年齢測定▼血圧測定▼カルシウムが摂れるレシピの試食▼個別健康相談など  
**定員** 各日20人(先着順・予約制)  
**参加料** 無料  
**持ってくる物** 相談したい内容の数値が分かる健康診断結果票  
**申し込み・問い合わせ** 4月20日(月)から電話で健康づくり課(☎⑤07801)へ  
 12月7日(月)・22日(火)・1月4日(月)・28日(木)・2月4日(木)・25日(木)・3月1日(月)・15日(月)Ⅱ午前9時30分～11時30分▼9月11日(金)Ⅱ午後5時30分～7時  
**会場** 子育て・健康センター  
**内容・対象** ①健康マイレージポイントを1ポイント付与Ⅱ「G・WALK+」または他の歩数アプリで月に24万歩以上を達成した人②ゴミ袋セットと交換Ⅱ健康マイレージポイントを5ポイント貯めた人③マイレージポイントのさかのぼり付与Ⅱ健康づくり課が担当する対象の検診を受けた時にマイレージポイントが付与されなかった人  
 ※③は年度内に受けた検診のみ対象です  
**持ってくる物** ▼共通Ⅱ健康マイレージポイントカード▼①11カ月24万歩達成したことが分かるスマートフォン▼②マイレージポイントの付与の対象となる検診の結果  
**その他** 詳細は市ホームページを確認してください  
**問い合わせ** 健康づくり課(☎⑤07801)

