

## 小諸市 <https://www.city.komoro.lg.jp>

### こもろ映画祭2019

大学生が小諸を舞台に制作した短編映画を上映し、来場者の投票によりグランプリを決める「こもろ映画祭」が今年も開催されます。

日時 10月6日(日) 午後1時～3時

場所 ステラホール

参加予定団体 慶應義塾大学、大東文化大学、高崎経済大学、千葉大学、筑波大学

入場料 無料(どなたもご来場いただけます。)

その他 地元小学校の合唱披露や、高校の部活PR動画の上映なども。



問い合わせ先  
小諸市役所企画課 (22) 1700

## 軽井沢町 <https://www.town.karuizawa.lg.jp>

コミュニティ助成事業 一音楽・文化ふれあい事業一

### ～歴史的文化遺産で聴く～ 軽井沢リゾートコンサート

9月から10月にかけて下記の文化施設でリゾートコンサートを開催します。

◆旧雨宮邸 ギャラリー蔵 (45) 8695 ※平日のみ

9月8日(日) 午後2時から

<出演>竹内遥香(ハープ)

◆堀辰雄文学記念館 (45) 2050

9月15日(日) 午後1時30分から

<出演>田中美恵子(ヴァイオリン・ヴィオラ)、尾尻雅弘(ギター)

◆重要文化財・旧三笠ホテル (42) 7072

10月14日(月・祝) 1回目 午前11時から/2回目 午後2時から

<出演>浅間山重奏 加藤美菜子(ヴァイオリン)、加藤皓平(チェロ)、安田亜美(ピアノ・チェンバロ)

10月19日(土) 1回目 午前11時から/2回目 午後2時から

<出演>杉原桐子(ヴァイオリン)、小野恵美(チェロ)、尾尻雅弘(ギター)

◆追分宿郷土館 (45) 1466

10月26日(土) 午前10時から

<出演>軽井沢御神楽保存会、追分節保存会・追分節隊

【入場料:各400円】

※席に限りがありますので、立ち見となる場合もあります。なお、事前予約はできません。

問い合わせ先 生涯学習課文化振興係 (45) 8695 (平日 午前8時30分～午後5時15分)



本事業は宝くじの助成を受けて実施しています。

# 介護のじぶら

地域包括支援センター  
(保健福祉課地域包括支援係)

(31)2510

フレイル予防・改善のために  
社会参加とこころの健康

社会や人とのつながりが希薄になると、さまざまなことへの興味が失われてきます。そこから食欲減退、身体機能の低下などにもつながっていくので、フレイル予防には「社会とのつながり」を維持していくことが重要です。

次の項目について、思い当たる点はありませんか？

- 昨年と比べて外出する頻度が減った
- 気軽に話せる友達がいない
- 身なりを気にしなくなった
- 心当たりがある方は、フレイルになる可能性が高まります。
- 無理をせず、できそうなことから取り組んでみましょう。

### \*フレイルとは

筋力や心身の活力が低下し、健康障がいを起こしやすい状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至ると言われます。

### 問い合わせ先

始めよう！  
開きかけよう！  
開きかけよう！  
開きかけよう！

●趣味や勉強を「つなげる」きっかけに  
自分だけで行うのではなく、趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学などで仲間を見つることが、社会とつながるきっかけになります。

### ●ボランティア活動にチャレンジ

町ではボランティア活動ポイント制度や社会福祉協議会にボランティアセンターがあり活動を支援する体制が整っています。  
自分にあつた社会貢献活動を見つけよう。

### こころの健康に注意

高齢期の喪失感からうつ状態に陥る危険があります。うつは本人も気づきにくいことがあるため、家族や地域など周囲の人たちによる支え合いが必要です。

《9月介護予防教室》  
第6回(9月13日(金)) 午後1時30分～3時

場所 エコールみよた  
講師 小諸高原病院 作業療法士

### これから先も

ずっと健康で！

### 10月集団健診のお知らせ

毎年健(検)診を受けて自分のからだの点検と、生活習慣の見直しに役立てましょう！

日時 10月1日～15日の平日

午後1時15分～3時10分

※日時につきましては、こちらで指定させていただきます。日時の変更やキャンセルをされる方は、お早めに保健福祉課健康推進係へご連絡ください。

ご家族で同じ時間を希望される方、送迎の都合などで、時間変更を希望される方も、必ずご連絡ください。ご連絡がない場合は会場でお待ちいただくことがあります。

場所 保健センター

(役場庁舎1階東側)

### 受診方法

今年1月に各種健診申込書等にて申し込まれた方には、9月中旬に問診票などの必要書類を郵送します。申し込まれていない方で健診を希望される方は、お早めに保健福祉課健康推進係へご連絡ください。

	特定健康診査	基本健康診査	大腸がん検診
対象者	御代田町国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方	75歳以上の全町民	20歳以上39歳以下の全町民
自己負担料金	1,000円(令和2年3月31日時点で、40、50、60歳の節目年齢の方は無料。)	無料	1,000円
検査内容	身長・体重・腹囲・検尿・血圧・問診・血液検査・内科診察(※医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査実施)	身長・体重・腹囲・検尿・血圧・問診・血液検査・内科診察	便潜血検査2日法
備考	40歳以上の方は、肝炎検査(1,000円)・50歳以上の方は、前立腺がん検診(1,000円)を同時に受けられます。ご希望の方は、自己負担 料金をご持参のうえ、当日受付にてお申し出ください。		

◎各健診の詳細については、次表をご覧ください。

問い合わせ先  
保健福祉課健康推進係

(32)2554

## 薪ストーブのメンテナンス、煙突掃除のご依頼はお早めに。

お気軽にご相談ください

ハースストーンヘルゴン日本総代理店

長野総商株式会社  
Nagano&Sohsyo co.,ltd.

〒389-0207 北佐久郡御代田町馬瀬口1625-83 TEL.0267-32-2353 FAX.0267-32-2690 (E-mail)info@naganosohsyo.co.jp

創業1974年 薪ストーブ専門店

