

INFORMATION -おしらせ-

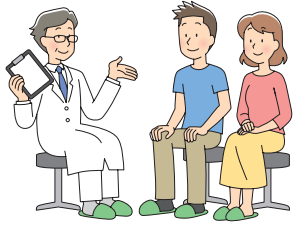
不妊治療費を助成します！

対象:治療日および申請時に夫婦、またはどちらか一方が市内に住所がある方

助成治療:特定不妊治療：体外受精、顕微授精(保険適用分)、一部先進医療(タイムラプス、IMSI)
※一般不妊治療費の助成は今年度から無くなりました。

助成金額:1回の治療につき15万円を上限(不妊治療費の自己負担額から高額療養費や付加給付金を除いた額)

申請時期:治療終了日から半年後の月末まで



▲市HP

「あと1000歩!歩かまい!キャンペーン」で健康に!

期間:6月1日(日)～令和6年2月29日(日)

参加方法:市HPや健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙にウォーキングの記録を記入して、提出

参加賞:記録を達成された方には、たまぽ200P引換券を進呈!



記録を付けると、成果が見えて長続き♪



▲市HP

健康目指して「たはら健康マイレージ」に挑戦しよう!

簡単な健康づくりに取り組んで貯めた点数を、特典と交換できるお得な取り組みです!

参加方法:市HPや健康課窓口などにある「チャレンジシート」を使う方法と、アプリで参加する方法があります。

特典:たまぽ500Pまたは「まいかカード」と交換



アプリをダウンロードすると、10Pプレゼント!



▲iOS版

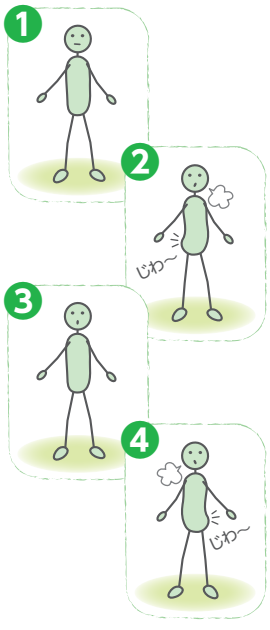


▲Android版

お手軽フィットネス

ウエストを引き締めて美しいボディラインに! その①

お腹の周りをぐるりと囲んでいる腹筋は、内臓の位置を安定させてくれるので、鍛えたと下腹部がポッコリ出のを防げます。わき腹を意識してトレーニングしましょう!



- ① 背筋を伸ばしてまっすぐに立つ。
- ② 息を吐きながら、わき腹の筋肉を縮めて、ゆっくりと右の骨盤を上を持ち上げる。
- ③ 息を吸いながら、ゆっくりと①の姿勢に戻す。
- ④ 同じように左側も行う。

※15回ほど繰り返し、わき腹を意識しながら行いましょう。

スポーツ課 ☎23-3531

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。市役所へ確認の上、受診してください。
▶市役所 ☎22-1111 (代表) ▲市HP
また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。



▲市HP

月 日	当直医	電話番号
6月4日(日)	ふれあいばい診療所	☎29-2500
	小原歯科	☎25-1139
6月11日(日)	永井医院	☎22-0227
	田原南こころのクリニック 金田歯科医院	☎27-7100 ☎24-1800
6月18日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	田原歯科クリニック	☎23-1626
6月25日(日)	河合医院	☎22-6133
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
7月2日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	まち眼科	☎22-2710
	かわさき整形外科クリニック さんくろう歯科クリニック	☎22-7700 ☎33-1184
7月9日(日)	昭和医院	☎32-3749
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
	かわい歯科	☎24-0080

診療時間 内科 ●9:00～17:00 / 歯科 ●9:00～12:00
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください