



## おおふなぽーとから 催しのご案内

▷申し込み・問い合わせ先  
〒022-0002 大船渡町字茶屋前7-6  
おおふなぽーと (大船渡市防災観光交流センター) (☎⑩6001)

### 木材で工作しよう！ 木のおもちゃで遊ぼう！

- ▷日時＝8月11日(金・祝)午前10時～午後2時
- ▷会場＝屋外多目的広場  
※雨天の場合は2階多目的室
- ▷内容＝木工工作、木製のおもちゃ、お絵描きの各コーナーで自由に遊べます。
- ▷対象  
子どもおよび保護者
- ▷参加料＝無料
- ▷その他＝申込不要で、時間内で何度でも遊べます。スタッフの補助もあります。
- ▷協力＝気仙沼あそびーばーの会
- ▷企画運営＝NPO法人おはなしころりん



### 「はす紙」でお盆用の蓮花づくり

- ▷日時＝8月12日(土)午前10時～正午
- ▷会場＝2階 多目的室
- ▷内容＝蓮の花飾りを専用紙「はす紙」で作ります(完成品は縦20cm×横20cm×高20cm)。
- ▷内容＝那須野公美さん(つまみ細工講師)
- ▷対象＝どなたでも
- ▷定員＝20人(定員になり次第締め切り)
- ▷申込方法＝電話または直接申し込みください。
- ▷申込締切日＝8月11日(金・祝)
- ▷受講料＝1,700円(材料代)
- ▷持ち物＝布おしぼり、完成品を持ち帰るための袋、菓子などの紙製空き箱
- ▷企画運営＝NPO法人おはなしころりん



## 新しい保険証・受給者証を送付します

国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証(保険証)および医療費受給者証を更新し、7月中旬に郵送しますので、8月1日以降は新しい保険証を使用してください。また、有効期限を過

ぎた保険証は回収しませんので、速やかに破棄してください。  
なお、郵送する保険証などの内容は、下表をご覧ください。

種類	色	注 意 点	問い合わせ先
国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)	青	有効期限：令和6年7月31日 ※令和6年7月31日までに70歳になる人…70歳になる月の末日まで ※令和6年7月31日までに75歳になる人…75歳になる日の前日まで	国保医療課国保年金係 (☎内線142、143、144)
後期高齢者医療被保険者証	青	有効期限：令和6年7月31日	国保医療課医療給付係 (☎内線145、146)
医療費受給者証(子ども・重度心身障がい者・ひとり親家庭・寡婦など)	ピンク	更新申請が必要な人(所得不明者など)にはお知らせしていますので、手続きしてください。	

■外来受診や入院時の一部負担金と食事代の窓口負担が軽減される「認定証」が取得できます  
保険証と一緒に医療機関に提示すると、外来受診・入院時の一部負担金と食事代の窓口負担が軽減される「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証(認定証)」について、交付を希望する人は申請が必要です。現在、認定証をお持ちの人や、70歳以上で交付の対象となる人には、7月下旬(一部8月中旬)に手続きについ

てのお知らせを郵送します。また、今回郵送されなかった人でも、急な入院などで認定証が必要になった場合は、随時申請を受け付けます。  
■高校生の医療費助成方法が変わります  
8月1日から、高校生(18歳到達の年度末まで)が医療機関などで診療を受けるときは、受給者証を提示することで、窓口での負担がなくなります。

### 碓石海岸 インフォメーションセンターから催しのご案内

▽日時＝7月23日(日)～8月31日(木)

▽時間＝午前9時～午後5時  
※受け付けは午後3時まで

▽会場＝碓石海岸インフォメーションセンター展示・講習室

▽対象＝どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

▽内容・体験料  
・ラベンダーステイック：500円  
・フォトフレーム：300円  
・塩キャンドル：300円  
・ラベンダー香り袋：100円

### 碓石海岸 夏の工作体験

▽日時＝8月12日(土)午後7時～9時

▽時間＝午前10時、11時、午後1時、2時、3時

▽会場＝碓石海岸キャンプ場炊事棟

▽対象＝どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

▽内容＝せっけん素地に好みの色と香りをつけて練り、形成します。  
※乾燥は各自で行ってもらいます。

▽体験料＝1個300円

▽定員＝各回5～10人

▽対象＝5名以上の場合は、要予約  
※予約なしでも体験可能ですが、予約者を優先します。

### 碓石海岸で夏の星空観望会・星空さんぽ

▽日時＝8月12日(土)午後7時～9時

▽会場＝碓石海岸インフォメーションセンター・碓石海岸キャンプ場

▽内容＝夏の星空講話、キャンプ場フリーサイトで星空観望

▽参加料＝500円

▽定員＝各回15人(先着順)

▽体験料＝500円

▽対象＝5歳以上(小学生以下は保護者同伴)

▽内容  
・ワカメに付着していた海生動物の種類ごとに分類し観察します。  
・ワカメに付着していた海生動物を入れたキーホルダーを作製します。

### いっしょに遊ぼう

▽日時＝8月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)

▽時間＝午前9時30分～11時30分

▽会場＝碓石海岸インフォメーションセンター

▽対象＝どなたでも可

▽内容  
①骨密度測定  
②骨粗しょう症予防の講話およびグループワーク  
③骨粗しょう症予防の運動実技

▽講師＝さんりくWELLNESS 熊谷侑希さん

### ワカメモニター in 三陸 くしゃむしゃりんく がやってきた

▽日時＝8月27日(日)

▽時間  
①午前9時30分～11時30分  
②午後1時～3時  
※8月1日(火)午前10時から予約受付開始

▽会場＝碓石海岸インフォメーションセンター展示・講習室

▽対象＝5歳以上(小学生以下は保護者同伴)

▽内容  
・ワカメに付着していた海生動物の種類ごとに分類し観察します。  
・ワカメに付着していた海生動物を入れたキーホルダーを作製します。

## 健康づくり座談会「骨粗しょう症予防」

### ～一緒にからだを動かしませんか？～

- ▷日時＝8月29日(火)午前10時～正午  
※開始前(午前9時30分～10時)に骨密度測定を行います(希望者のみ)。
- ▷会場＝大船渡市総合福祉センター大会議室
- ▷対象＝どなたでも可
- ▷内容  
①骨密度測定  
②骨粗しょう症予防の講話およびグループワーク  
③骨粗しょう症予防の運動実技
- ▷講師＝さんりくWELLNESS 熊谷侑希さん



- ▷参加費＝無料
- ▷定員＝30人(定員になり次第締め切り)
- ▷申込方法＝電話、ファクス、Eメールのいずれかで申し込みください。ファクス、Eメールの場合、件名を「健康づくり座談会の参加」とし、①氏名(フリガナ)、②電話番号、③お住まいの町名を記載ください。
- ▷その他＝動きやすい服装で参加ください。
- ▷申込先・問い合わせ先＝健康推進課 (☎⑩781/☎⑩8572) 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)
- 【Eメール】ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp