

9月21日は認知症の日

～忘れても笑顔で暮らせる街づくり～



●認知症になっても自分らしく、地域でともに暮らす

市では、認知症の人とその家族が地域で安心して暮らせるように、認知症への理解を深めるための取り組みをしています。

●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族を、地域であたたかく見守る応援者です。関心のある人はどなたでも受講できます。あなたも認知症サポーターになりませんか？ 随時、開催希望団体の受け付けをしています。



サポーターカード

●認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人や専門職など誰もが集うことができ、認知症にやさしい地域づくりを進めていくことを目的に各地区で行われています。

●家族会主催認知症カフェ「ほっこりカフェ」

- 回 9月16日(水)午前10時～11時30分
場 市民交流センター2階多目的ホール
内 ①ミニ講話「認知症の人の対応について」②おしゃべり

●認知症相談

「認知症かもしれない…」と感じている人はいませんか？ 気軽に相談してみましょう。

- 回 9月7日(月)午後1時～4時
場 市介護保険課相談室
申 電話(要予約)



●認知症の日イベント

▷認知症に関する情報の掲示やパンフレットの配布などを行います

- 回 9月1日(火)～30日(水)
場 市民交流センター1階まちの情報プラザ
▷認知症に関する本の紹介や展示、パンフレットの配布などを行います
回 9月2日(水)～29日(火)
場 市立図書館(本館)

●宮古警察署『シルバーSOSネットワーク宮古』事前登録

外に出かけて道に迷う(徘徊)は、本人には目的がある行動ですが、出かけないよう家族が注意を払うには限界があります。すぐに見つける方法の一つに『シルバーSOSネットワーク宮古』の事前登録があります。

- 対 認知症で道に迷う恐れがある人
持 申請書(介護保険課に設置)、本人の写真(直近3カ月以内のもの)
■申請窓口 市介護保険課いきいきライフ推進室

●スローショッピング

1人でのお買い物が心細くなった人にボランティアのパートナーがお店で付き添ってお手伝いします。ゆっくり会計ができるレジやおしゃべりを楽しむサロンも設けています。



西ヶ丘カフェ (認知症カフェ)

- 回 8月26日(水)午後1時30分～2時30分
場 西ヶ丘地区センター
内 認知症の学びとおしゃべりを楽しむカフェ
対 西ヶ丘にお住まいの人
料 300円(お茶菓子代)
申 電話
問 みやこ西部地域包括支援センター(☎77-5771)



はじめてのシルバーリハビリ体操体験会

関節の動きや筋力の維持向上を目的とした介護予防の体操です。主に椅子に座って行います。

- 回 9月14日(月)午後1時30分～3時
場 市民交流センター2階多目的ホール
内 頭の体操、えん下体操、筋力アップ体操 など
師 シルバーリハビリ体操指導者
対 市内在住の人
料 20人
料 無料
申 電話
期 9月14日(月)午前10時まで
問 市介護保険課地域包括支援センター(☎68-9086)

認知症に関するご相談・問

- ▷市地域包括支援センター(☎68-9086)
▷みやこ中央地域包括支援センター(☎65-8151)
▷みやこ河南地域包括支援センター(☎77-5959)
▷みやこ西部地域包括支援センター(☎77-5771)

- ▷みやこ南部地域包括支援センター(☎77-4471)
▷みやこ北部地域包括支援センター(☎65-8489)
▷たろう地域包括支援センター(☎65-6010)
▷にいさと地域包括支援センター(☎77-4030)
▷かわい地域包括支援センター(☎79-5008)

【共通】問 市介護保険課いきいきライフ推進室(市役所1階、☎68-9126)

結核健康診断

自分の健康状態を把握するため、1年に1回けんしんを受けましょう。

結核健診を受診する際は「成人けんしん受付票」をお持ちください。

※本年度に肺がん検診を受診した人は、結核健診を受ける必要はありません

※詳しくは、各世帯に配布された「令和8年度宮古市成人けんしんのお知らせ」をご覧ください



詳細はこちら

問 市健康課地域保健医療係(☎64-0111)



ハッピーベビー教室

回 9月8日(火)午前9時40分～11時(午前9時30分受け付け開始)

場 宮古保健センター2階

内 赤ちゃんの健康や離乳食、歯のケアのお話

対 令和8年4月生まれのお子さんと保護者

持 すくすく子育て冊子、母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルク(必要な人)

申 電話または申し込みフォーム



申込フォーム

期 9月2日(水)まで

他 対象月に参加できない場合はご相談ください

問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)

健康相談日程

感染症予防に努めながら、血压測定、個別相談などを実施します。お気軽にお越しください。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

問 宮古保健センター(☎64-0111)、新里保健センター(☎72-3500)、川井保健センター(☎76-2036)

地域	期日	時間	会場	内容
宮古	9/4(金)	10:00～11:00	赤前農漁村センター	▶ 血压測定、健康相談
		13:30～14:30	弘川地区会館	▶ 講話「こころの健康」
新里	9/10(木)	13:30～15:00	八坂自治会館	▶ 血压測定、健康相談
				▶ 講話「フレイル予防」
川井	9/14(月)	10:00～11:00	新里福祉センター	▶ 血压測定、健康相談
				▶ 講話「骨粗しょう症予防」
川井	9/3(木)	10:00～11:00	鈴久名集会所	▶ 血压測定、健康相談
		13:30～14:30	繋集会所	▶ 講話「こころの健康」

子どもの健康診査・相談日程

対象者個人には郵送で通知していますが、まだ受診していない人は、都合の良い日程で受診しましょう。

場 宮古保健センター2階

持 母子健康手帳、問診票、仕上げみがき用歯ブラシ

問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)

種類	対象児	期日	受付時間
1歳児(相談)	令和7年7月生まれ/令和7年8月生まれ	9/16(水)	9:00～ 9:30
1歳6カ月児(診査)			
2歳児(相談)	令和6年6月生まれ/令和6年7月生まれ 令和6年8月生まれ	9/2(水)	9:00～ 9:30
2歳6カ月児(相談)	令和6年1月生まれ/令和6年2月生まれ	9/2(水)	13:00～13:30
3歳児(診査)	令和5年5月生まれ/令和5年6月生まれ	9/9(水)	

産前・産後サポート事業 すまいるママサロン

【ママののんびりゆったりお話サロン】

㊟ 午前10時15分～11時30分(午前10時受け付け開始)

内 妊産婦さんの交流の場です。必要に応じて育児相談も行います

対 妊婦、産後1年未満の産婦および乳児

【産前産後ヨガ】

㊟ 午後1時45分～3時(午後1時30分受け付け開始)

対 妊娠20週、産後6週以降で運動制限のない人

※参加の際は主治医の許可を得てください

【共通】

回 8月27日(木)

場 宮古保健センター2階

人/¥ 各10組程度(初参加の人を優先します)/無料

持 母子健康手帳、バスタオル、飲み物

申/期 電話/8月25日(火)まで

問 市こども家庭センター母子保健係(☎68-9121)