

# Go! Go! Charme

高梁スポーツクラブ ☎(22)9403



## 吉備国際大学 シャルム岡山高梁 プレナスチャレンジリーグ WEST 開幕戦・ホーム開幕戦

- ① 日時 4月5日(日)午後1時キックオフ  
場所 美作ラグビー・サッカー場  
対戦相手 岡山湯郷ベル
- ② 日時 4月12日(日)午後1時キックオフ  
場所 シャルムスタジアム  
対戦相手 スペランツァ大阪高槻

### 新たなシーズンへ向けて

#### おおたしんじ 太田真司 新監督



今年こそなでしこリーグに返り咲くために、シャルムに関わる全ての皆さんへの「リスペクト」を持ち、シャルムらしくひたむきに戦い、地域に笑顔と明日への活力をもたらすよう、チーム一丸となって勝利を目指してまいります!

#### あべふうこ 阿部楓子 副キャプテン



シャルムらしさを試合で見せることができるように、その中でも自分らしさを出すことができるように、自分に出来ることをやり続けていきたいと思っております。応援してくださっている皆さんと歓喜を共にするために、勝利を目指して全力で闘います。

#### もりたまみ 森田真弥 キャプテン



今シーズン、キャプテンを務めさせていただきます。1戦1戦を全力で戦い抜き、応援、ご支援してくださる皆さんへの感謝を、良い結果と強くなった姿で伝えたいと思えます。精一杯頑張りますので、応援をよろしくお願ひします。

#### おさべしおり 長部汐莉 副キャプテン



今シーズンは勝負の年です。副キャプテン就任を自分自身の成長のチャンスと捉え、チームがひとつの方向を向いて闘えるようにリーダーシップを持ってチームを引っ張っていきたく思います。これからも応援をよろしくお願ひします。

## 春の高梁マチナカ・マルシェ 2020

- 日時 4月4日(土)午前10時~午後4時
- 場所 高梁市図書館三の丸テラス  
びしんふれあいテラス
- 内容 市内飲食店のブースや、市内の作家による雑貨などの販売ブースが並ぶほか、音楽やパフォーマンスのステージも行われます。

同実行委員会 阿部予理子さん ☎090-9505-2466



## 整骨院・接骨院のかり方

整骨院や接骨院にかかる場合、国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。

**国民健康保険が使える場合** 外傷性が明らかでないケガなど原因のある痛み打撲/ねんざ/骨折/脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)

**国民健康保険が使えない場合** 病気(内科的疾患)や原因不明の痛み/疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労/脳疾患後遺症などの慢性病/スポーツなどの筋肉疲労/医療機関などで治療を受けている同一負傷/仕事中や通勤途上に起きた負傷(労災保険適用)

### 施術を受けるときの注意点

- ① 負傷原因を正確に伝える
  - ② 同一負傷で医療機関と重複受診をしない
  - ③ 療養費支給申請書は内容をよく確認してから署名する
  - ④ 領収書を受け取り、保管する
- 国民健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費の適正化につながります。施術を受けた人に施術内容などを確認す

る場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎医療連携課 (21)0258



## 交通事故などで受診したときは

交通事故、飲食店での食中毒、傷害、他家の飼い犬に噛まれたときなど、自分以外の第三者の行為によるけがや病気で医療機関などにかかる際の治療費は第三者(加害者)が支払うのが原則です。

これらの場合に、国民健康保険、または後期高齢者医療保険の保険証を使って受診したときは、「第三者行為による傷病届」を医療連携課へ提出してください。この傷病届は、かかった医療費を第三者に請求するために必要なものです。

第三者から治療費を受け取ったり示談を済ませたりする前に、まずは医療連携課へご相談ください。  
☎医療連携課 (21)0258

## 「世界自閉症啓発デー」 「発達障害啓発週間」

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。また、厚生労働省では、4月2日(木)~4月8日(水)を「発達障害啓発週間」とし、発達障がいへの理解促進のための啓発活動を行っています。

発達障がいを理解することは、誰もが個人として等しく尊重され、共に支え合って暮らすことができる社会の実現につながります。皆さんのご理解とご支援をお願いします。  
☎福祉課 (21)0284

## 高梁市栄養教室

栄養・運動・休養など、健康についての知識を増やし、おいしくて健康に良い食事作りや市内飲食店の調理師の技術を学ぶ栄養教室を開催します。男性の参加も歓迎です。

- 実施期間 6月~令和3年3月(月1回・全10回)
  - 時間 午前9時30分~午後1時
  - 場所 ①成美集会所(第1水曜日) ②高梁保健センター(第2火曜日)
- ※月によって日にちが変わる場合があります。

**対象** 20歳以上の市内在住者で、これまで栄養教室を修了したことがない人(平成27年度以前に修了した人はお問い合せください)

**内容** 講話と調理実習  
**持参するもの** エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

**参加費** 各回300円(食材費)  
**申し込み** 4月24日(金)までに健康づくり課、または各地域局へ

※修了者は、地域で栄養委員として活動していただく場合があります。  
☎健康づくり課 (21)0267

### 子育て

## わくわく子どもフェスタ21 参加団体募集

6月に栄町で開催予定の「わくわく子どもフェスタ21」の参加団体を募集します。

**参加資格** 子育てや子どもの健全育成を応援している市内の団体  
**申し込み** 4月3日(金)までに実行委員会へお知らせください。

※令和元年度に参加した団体へは別途ご案内します。  
☎わくわく子どもフェスタ21実行委員会(こども未来課) ☎(21)0288