



健康

耳の聞こえが悪く、心配な人へ

加齢とともに起こる加齢性難聴(老人性難聴)は、声は聞こえても、言葉が聞き取れないのが特徴です。

聴力の低下は30歳頃から始まり、60歳を過ぎると加速するといわれています。加齢性難聴の人は会話を避けるようになり、生活活動も減少しやすくなります。これに伴い、認知症やうつ病を発症する恐れがありますので、心配な人は早めに耳鼻科を受診しましょう。

保険年金課で簡易的な難聴チェックができます。電話でご相談ください。

対国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者

申・問保険年金課

☎63-5004 ☎23-0076

冬の食中毒にご用心!!

食中毒といえば夏場に発生するものと思われがちですが、冬場には二枚貝を原因としたノロウイルス食中毒が増えています。ノロウイルス食中毒は、汚染された二枚貝を触った手指による二次汚染や食材の不十分な加熱により発生します。丁寧な手洗いと確実な洗浄・加熱で、食中毒対策を行いましょう。

食中毒予防のポイント

- ・「つけない」…料理を作る前、食べる前には2度手洗いをする。
- ・「ふやさない」…冷蔵庫等を効果的に活用して、食材の温度管理を徹底する。
- ・「やっつける」…生野菜はよく洗い、肉は中心までよく加熱する。

問東松山保健所 ☎22-0280



令和7年1月～3月開催 市民健康増進センター教室

シェイプアップ教室

□月曜コース(全10回)

日1月6日(月)～3月31日(月)
※1月13日(祝)、2月24日(休)、3月10日(月)は休み

□水曜コース(全10回)

日1月15日(水)～3月19日(水)

□金曜コース(全10回)

日1月17日(金)～3月21日(金)

■共通事項

時間 午後3時～4時

対市内在住の15歳以上の人(中学生は除く)

定各コース35人(申込多数の場合抽選)

費無料(入館料別)

申・問12月15日(日)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。☎31-2660 ☎31-2661

有料教室

□月曜ヨガ

日毎週月曜日午前10時～11時

※3月10日(月)は休み

□たのしいフラ

日毎週火曜日午前11時30分～午後0時30分

□ZUMBA

日毎週火曜日午後3時～4時

□パンチキック

日毎週水曜日午後1時～2時

□木曜ヨガ

日毎週木曜日午前10時～11時

□ピラティス

日毎週木曜日午後1時～2時

※3月20日(祝)は休み

□バランスコーディネーション

日毎週金曜日午前10時～11時

□はじめて太極拳

日毎週日曜日午前10時～11時

※1月19日、3月9日(日)は休み

□48式太極拳

日1月5日、2月2日、3月2日(日)午前11時30分～午後0時30分

□背骨コンディショニング

日1月12・26日、2月9・16日、3月16・30日(日)午前11時30分～午後0時30分

■共通事項

対15歳以上の人(中学生は除く)

定各30人(先着順)

受付 教室開始1時間前～教室開始15分後

費1回500円(入館料別) ※券売機精算

場・問市民健康増進センター

☎31-2660 ☎31-2661

※各教室とも都合の良い日に参加できます。

※状況により変更する場合があります。

東松山市あんしん見守りネットワーク

協力員、協力事業所などが日常生活の中でさりげない見守りや声かけを行い、高齢者の暮らしを支える仕組みです。

協力員・協力事業所の登録

協力員、協力事業所の募集を随時受け付けています。

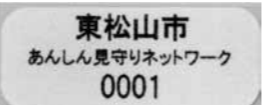
見守り希望者の登録

市内在住の65歳以上の人で、何らかの見守りや支援の必要がある人 ※登録をした人に対し、地域包括支援センターの職員が状況に応じて訪問します。

見守りステッカーの交付

見守り希望者の登録をした人で、認知症等による徘徊の心配がある人には、衣類等にアイロンで貼り付ける見守りステッカーを交付します。見守りステッカーには見守り希望者登録番号を記載し、行方不明となった際の早期発見に役立ちます。 ※個人情報の記載はありません。

問高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731



見守りステッカー



高齢者・福祉

かんたん料理教室

日令和7年1月16日、2月13日、3月13日(木)午前10時～正午

場松山市民活動センター

対市内在住の65歳以上の人

定20人(申込順)

内身近な食材を使った調理実習により、高齢期の栄養のとり方を学ぶ。

費各回400円(食材費等)

申・問令和7年1月9日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561

☎25-3305



市HP

老齢年金受給者へ源泉徴収票が送付されます

厚生年金保険、国民年金等の老齢(退職)を支給事由とする年金の受給者に、日本年金機構から「公的年金等の源泉徴収票」が令和7年1月末までに発送されます。これは市・県民税申告や確定申告の際に必要となりますので、大切に保管してください。

源泉徴収票に記載されている令和6年1月から12月までに支払われた年金額は、介護保険料や国民健康保険税などが差し引かれる前の金額で、実際に受け取った金額とは異なります。 ※遺族年金・障害年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。

源泉徴収票を紛失した場合

ねんきんダイヤル又は川越年金事務所へお申し出ください。

問ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165(050から始まる電話の場合は03-6700-1165)

川越年金事務所 ☎049-242-2657

保険年金課 ☎21-1434 ☎23-0076

いきいき生活教室

日令和7年1月9・23日、2月6日(木)午前10時～11時30分(23日のみ正午まで)

場野本市民活動センター

対市内在住の65歳以上の人

定20人(申込順)

内健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。

費400円(食材費等)

申・問12月27日(金)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561

☎25-3305



市HP

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	1月
市民体育館	6・20日(月)
唐子地区体育館	15日(水)
北地区体育館	9・23日(木)
南地区体育館	10・24日(金)
大岡市民活動センター	16日(木)
野本市民活動センター	6・27日(月)
高坂丘陵市民活動センター	7・21日(火)
大岡コミュニティセンター	7・21日(火)
きらめき市民大学	27日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	20日(月)
市民福祉センター	16日(木)
すわやま荘	21日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア

☎22-5561

☎25-3305

高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP

12月3日～9日は障害者週間です

障害者週間は、障害のある人が社会、文化など、様々な分野の活動に参加する意欲を高めることを目的としています。

市では、障害者週間に合わせて、12月2日(月)～20日(金)の間、市内障害福祉サービス事業所に通う皆さんなどの個性豊かな作品を市役所ロビーで展示します。

障害のあるなしにかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合う共生社会の実現のためには、障害や障害のある人に対する理解・関心を深めることが必要です。

問障害者福祉課

☎21-1452 ☎24-6066

令和6年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

令和7年2月28日(金)まで

ぼたん圓交換申込期間

令和7年3月17日(月)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
市民病院・市民公開講座「変形性関節症の最新の治療」	19
社会教育講座「ブルーベリーについて知ろう！」	19
市民健康増進センター教室	22
かんたん料理教室	23
いきいき生活教室	23
みんなきらめけ!!ハッピー体操	23
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	24

問高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP