

市の国民健康保険に加入中の方へ

生活習慣改善に取り組みましょう

糖尿病治療中で、HbA1cや血圧などが改善せずお悩みの方に、保健指導として「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施しています。

☑ 管理栄養士や保健師などの医療専門職と一緒に自身のペースで生活習慣改善に取り組む(約6カ月間)

☑ 市の国民健康保険に加入中で、次のいずれかに該当する方…①7月までに市から通知書を受け取った ②7月までに主治医から参加を勧められた

※申込方法など、詳しくは通知書をご覧ください。

☑ 先着20人 ☑ 無料

☑ 国保年金課・内線646

情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・後援、補助団体の記事を掲載しています。

【各項目は次のように省略しています】

近セ…近隣センター 市セ…市民センター 市活ステ…市民活動ステーション

☑…入会費 ☑…月会費 ☑…年会費

★ イベント

市民プラザ主催事業

①ほんわかエンジョイヨガ ☑5月1日(水)・4日(祝)・21日(火)・26日(日)9時50分～11時、5月7日(火)・14日(火)・21日(火)

19時20分～20時30分 ☑各先着30人

②ダットン・ワイクルー ☑5月の毎週(休)19時30分～20時30分 ☑各日先着30人

③レジンアクセサリー作り ☑5月6日(休)10時～12時、14時～16時 ☑各回先着20人

〈共通〉☑①1,000円②③800円 持①

②ヨガマット(お持ちの方)③ピンセット(お持ちの方) 所申☑市民プラザ☑04-7183-2111

地域の茶の間

◎健康体操 ☑5月3日(祝) ☑動きやすい服装、飲み物 ☑先着10人

◎認知症のことを話す ☑5月10日(金)・24日(金)(申込不要)※お茶の提供・お菓子の土産あり

◎吉田琴韻さんによる講談 ☑5月17日(金)(申込不要) ☑演目「瞼の母」[五色の鶯]

◎みんなでお話 ☑5月31日(金)(申込不要)※お茶の提供あり

〈共通〉時間10時30分～12時 所申☑けやきプラザ☑04-7165-2886

みんながつながるSDGsフェア

☑5月5日(祝)・6日(休)10時～16時30分 ※雨天実施 ☑手賀沼親水広場 ☑体験ブース(カードゲーム「食べ残しNOゲーム」、全国同時クリーン活動(6日(休)

のみ)、ヨガ体験)、ステージ(講演、ダンス、音楽)、キッチンカーなど※詳細は団体HP参照☑https://x.gd/zXHhv ☑ユルオフ実行委員会・友野☑090-9320-4239

市民活動ステーション主催事業

①パソコン・スマホ相談会 ☑5月9日(休)・16日(休)9時～16時(1人50分) ☑グループハマダ・ヤマダ ☑先着6人

②あなたの始めたいを聴く場 ☑5月15日(火)10時～12時(1組50分) ☑活動を始めたい方の相談の場 ☑20歳～59歳の方 ☑先着2組 ☑5月14日(火)まで

③シニアほっとカフェ「和・輪」 ☑5月15日(火)10時～12時 ☑吉祥お守り～和の文様を知り楽しもう ☑小竹かつらさん(和ごころを識る会) ☑先着10人

④移動子育て交流スペース「cafeネスト」 ☑5月21日(火)10時～11時30分 ☑自分や子どものことを安心して話せる場 ☑乳幼児と保護者※保護者単独可 ☑先着5組 ☑5月19日(日)まで

〈共通〉☑①②③市活ステ④近セふさの風 ☑①②③無料④300円 所申☑電話・Eメールで氏名、電話番号を明示。市民活動ステーション☑04-7165-4370☑abikosks@themis.ocn.ne.jp

手賀沼を再生し次世代につなぎます 市民大学「手賀沼大学」開校式

☑5月12日(日)13時～17時 所申☑市民プラザ ☑「手賀沼」を題材とした講演・川瀬巴水展(初摺木版画)など ☑星野市

健康メモ No.465

不眠症

日本人の5人に1人が睡眠に問題があるといわれています。質の良い睡眠は、疲労回復、ストレス解消、免疫力アップ、記憶の定着、新陳代謝の促進にもつながります。睡眠ガイド2023では、小学生は9～12時間、成人は6時間以上の睡眠をとることを推奨しています。朝日を浴びると体内時計がリセットされて血圧・脈拍が上がり、体のリズムを調整するホルモンの分泌が始まり自然な眠りが訪れる、という24時間周期のリズムがあります。良い睡眠をとるため、できるだけ毎日同じ時間に起きて朝日を浴び、昼寝は15時までに30分程

度、たばこやカフェインは脳を覚醒させるため就寝前は控えましょう。入浴は就寝の2・3時間前までに済ませ、ぬるめの湯にゆっくり入ります。寝酒は、寝付きは良くなりますが中途覚醒を招きます。パソコン・スマホなどの強い光は、寝付きが悪くなる・眠りが浅くなるため、就寝前の使用は控えてください。日常生活を改善しても不眠が改善しない場合は治療が必要なため、専門医やかかりつけ医にご相談ください。

小倉外科内科 岩部千佳

☑健康づくり支援課☑04-7185-1126

5月 健康教室

◎心の健康に関する教室

Table with 2 columns: 教室名, 日時. Rows include Alcohol Classroom and Heart Health Club.

所 保健センター
☑ 障害者支援課・内線475

◎遊具うんどう教室

Table with 2 columns: 日にち, 場所. Rows include various outdoor activity dates and locations.

時間 10時～11時※雨天中止
☑ 高齢者支援課・内線413

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申・☑ 秘書広報課広報室☑04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申・☑ 秘書広報課広報室☑04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申・☑ 秘書広報課広報室☑04-7185-1269