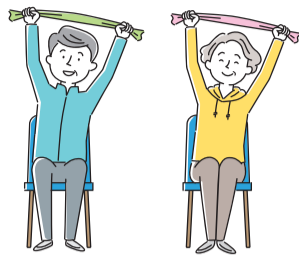


いつまでも自分らしく輝くために

健康体力づくり教室

日時 5月12日(火)14時～15時
内容 体操を中心とした転ばない体力づくり
講師 大野和子さん(健康生活サポーターリーダー)
対象 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上
費用 無料(申込不要)
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物
場所・問 めいとケアステーションこほく ☎04-7197-2890



健康づくり推進員及び食生活改善推進員による栄養教室

乳製品で減塩和食

乳製品のコクやうまみを上手に取り入れることで、おいしさはそのままに塩分を控えられる和食を作ります。

日時 6月16日(火)10時～13時
対象 市内在住の方
定員 先着20人(要申込)
費用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
場所・申込 6月11日(木)までに健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲さけのミルクちらし寿司、肉じゃがなど

60歳未満で退職した方など

国民年金への加入手続きはお済みですか

20歳以上60歳未満の方は、公的年金(国民年金・厚生年金)への加入が義務付けられています。60歳未満で退職した方やその方に扶養されていた配偶者は、国民年金への変更手続きが必要です。国保年金課・各行政サービスセンターで手続きをしてください。

令和8年度国民年金保険料 月額1万7,920円
※納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。申請する方によって必要な書類が異なりますので、事前に国保年金課までご相談ください。
※手続きが遅れると、万が一の際に障害年金などを受け取れない・免除申請の手続きができない場合があります。
問 国保年金課・内線20326

手話奉仕員養成講座(前期)

日時 6月17日～令和9年1月13日の毎週(火)13時30分～15時30分(8月12日、9月23日、10月28日、12月30日を除く。全27回)
場所 市役所分館大会議室など
対象 市内在住の方
定員 先着20人(要申込)
費用 5,390円(教科書代) ※別途送料あり
※任意で手話動画視聴システムあり(年額1,760円)
申込 6月1日(月)までに電話・ファクスで住所、氏名、生年月日、電話番号を明示。障害者支援課 ☎04-7185-1897 ☎04-7183-1158



4月1日から 我孫子地区に小児科診療所が開業

市の「小児科診療所等開業促進補助金」を活用した「あびこスマイルクリニック」が開業しました。1月には天王台地区に「聖医院」も開業しています。

Table with 4 columns: 医療機関名, 診療日時, 住所, 電話番号. It lists 'あびこスマイルクリニック' and '聖医院' with their respective schedules and addresses.

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

5月～6月は「赤十字運動月間」

災害救護・人道支援活動資金の寄付にご協力を

日本赤十字社が「災害からいのちを守る赤十字」として取り組んでいる災害救護活動や人道支援活動は、皆さんから頂く資金に支えられています。

活動拡大のため、5月～6月を「赤十字運動月間」とし、活動資金募集の強化に取り組んでいます。皆さんのご協力をお願いします。

問 社会福祉課・内線20377



健康メモ No.486

尿のお悩み、我慢していませんか?

「トイレが近い」「急に強い尿意がある」「尿が漏れる」などのお悩みはありませんか?

これらは「過活動膀胱」や、男性に多い「前立腺肥大症」の症状かもしれません。これらの症状を我慢していると、外出しにくくなったり、睡眠不足になったりと、日常生活の質を大きく下げてしまいます。

治療はお薬が中心となりますが、状態によっては手術をお勧めすることもあります。また最近では医療の進歩とともに、新しい治療選択肢が増えつつあります。例えば、前立腺

肥大症に対する、従来の手術よりも体への負担が少ない「経尿道的水蒸気治療」や、お薬が効きにくい過活動膀胱に対する「ボトックス膀胱壁内注入療法」などがあり、いずれも保険適用で治療が可能です。

恥ずかしさから受診をためらう方も多いですが、適切な治療で快適な毎日を取り戻せる可能性があります。まずはお気軽に泌尿器科へご相談ください。

平和台病院 土井 亘
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

広告

Advertisement for '注文住宅 完成見学会' (New Home Completion Open House) on 5/30 and 31. Includes a photo of a modern living room and contact information for '日建ホーム' (Nikken Home).

5月 健康教室

◎心の健康に関する教室(申込不要)

Table with 2 columns: 教室名, 日時. Lists '精神障害者家族会' on 11日(月) 14時～16時.

場所 保健センター
問 障害者支援課 ☎04-7185-1883

◎遊具うんどう教室(申込不要)

Table with 2 columns: 日時, 場所. Lists activities on 13日(火) 10時～11時 at 布佐南公園, 15日(金) 10時～11時 at 天王台西公園, and 26日(火) 10時～11時 at 湖北台中央公園.

※雨天中止
問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112