

要介護認定を受けている方の「障害者控除対象者認定書」の交付

65歳以上で要介護認定を受けている方は、身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、寝たきりなどの一定の要件に該当する場合には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や住民税の申告の際に添付す

ることで、本人かその扶養者が、障害者(特別障害者)控除を受けることができます。※認定書の交付を希望される方は申請してください。▽申請・問合せ 高齢者支援課 介護認定係

あきる野市地域包括支援センター運営協議会 委員募集

市では、地域包括支援センターの運営などに関して協議をしていただく方を募集します。▽応募資格 市の介護保険被保険者で40歳以上の方(平成30年4月1日現在)

▽募集人数 40歳以上65歳未満の方:1人 65歳以上の方:1人

▽任期 平成30年4月1日から2年間

「あきる野市公共交通検討委員会」委員募集

高齢化社会の進展などに伴い、鉄道、バスなどの公共交通機関の役割は更に重要となります。このため、公共交通の確保などを検討する委員会を設置し、その委員を募集します。

▽応募資格 市内に在住・在勤・在学中で20歳以上の方(1月15日現在)

▽任期 2年間

▽応募方法 2月9日(金)〜(必着)までに、原稿用紙などに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号、応募動機(400字以上800字以内)を記入の上、送付するか直接窓口にお持ちください。

高齢者げんき応援事業

高齢者が在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。※受付時間:平日午前9時〜午後5時

開戸センター

▽ギター教室(入門・初級向け) ギターを始めたばかりの方、始めたばかりの方向けの教室です。

▽講師:今西敏雄さん ●定員:10人(申込み順) ●持ち物:ギター、譜面台(お持ちの方) ●費用:1回500円

萩野センター

▽和風花ブローチ 和紙で花を折りおしゃれなブローチに仕上げます。

▽講師:北島初音さん ●定員:8人 ●持ち物:なし ●費用:800円(材料費別)

五日市センター

▽毛糸で作る犬の置物教室 ポンポンメーカーを使って犬の人形を作ります。

▽講師:成田美砂さん ●定員:10人(申込み順) ●持ち物:裁縫道具 ●費用:千円(材料費込)

最終追加募集

若い世代の胃がん対策 ピロリ菌検査

ピロリ菌に感染すると、胃がんなどを発症しやすくなるため、早期の除菌治療が効果的だといわれています。

▽検査期間 2月20日(火)まで

▽検査方法 検便検査(郵送)

▽申込み方法 1月31日(水)消

▽やさしい詩吟教室 詩吟の発声法で、童謡や唱歌なども楽しめます。

▽講師:山根嘉王さん ●定員:10人(申込み順) ●持ち物:なし ●費用:1回500円

▽消しゴムはんこ教室 ひな祭りのスタンプを作ります。

▽講師:手工芸講師 ●定員:5人 ●持ち物:彫刻刀かカッター、鉛筆 ●費用:500円(材料費別)

健康測定会を実施します

骨密度測定、体組成測定、足指力測定などを行います。

▽日時 1月31日(水) 午後1時15分〜3時30分(測定は、1時15分から、2時30分からの2回に割り振ります)

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1183)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(110)

～インフルエンザ予防～

寒く乾燥した日が続く、インフルエンザの流行シーズンとなりました。インフルエンザの症状は、38℃以上の高熱、頭痛、喉の痛み、せき、鼻水、食欲不振、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛があり、風邪の症状とは違い全身症状が見られます。高齢者や免疫力が低下している方は、感染すると、肺炎など合併症を発症する場合があります。予防が大切です。いつもと違う症状や体調が悪いと思ったら、早めに受診しましょう。

効果的な予防方法

- ・食事前や外出後の手洗い・うがい
・マスクの着用
・栄養バランスのとれた食事
・人混みや繁華街への外出を控える

- ・適切な湿度(50~60%)を保つ
・予防接種など
※予防接種は、インフルエンザへの感染予防や重症化の予防になります。
※ウイルスは飛沫感染、接触感染するので、咳エチケットが重要です。

咳エチケットとは

- ・咳・くしゃみの際はマスクの着用や、ティッシュや上着の袖、手などで口をおおい、他人から顔をそむける。
・使用したティッシュは速やかに捨てる。
・咳・くしゃみをおさえた手は、すぐに洗う。
この3点が、咳やくしゃみで、周りの人にうつさないポイントです。「うつらない」「うつさない」意識と一人ひとりの予防で感染の拡大が防止できます。
○問合せ 健康課予防推進係

めざせ健康あきる野21 第84回ふれあいウォーク あきる野を楽しく歩いて健康づくり



秋川丘陵・草花丘陵を眺めながら歩きましょう。

▽日時など 1月21日(日) 午前9時30分集合(秋留野広場)、午後0時30分解散予定(森の下公園か武蔵五日市駅)

▽申込み方法 初めに参加の方は電話で申し込んでください。▽その他 荒天時の実施の有無は、当日午前8時以降にお問い合わせください。また、状況でコースを変更して実施することもあります。▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)



スマートフォン用

携帯電話用