

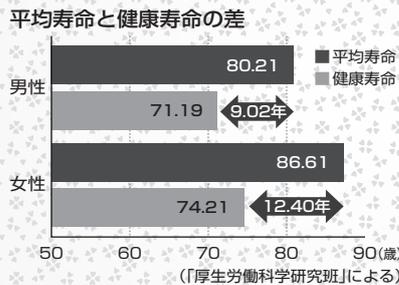
# 平成28年度介護予防教室にいらっしやいませんか！ 「介護予防」で健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく健康的に自立して生活できる期間のことをいいます。現在、健康寿命と平均寿命には約10年の差があります。これは、寝たきりなどで日常生活が制限される「不健康な10年」といわれ本人や家族の生活の質を大きく損なう危険が高い期間です。

高齢期の人生をより豊かなものにするためには、この健康寿命と平均寿命の差を減らすことが大切で、そのための取り組みを「介護予防」といいます。

町では、高齢者の皆さまの健康づくりのお手伝いとして介護予防教室を開催します。教室では、介護予防に効果がある運動や食事、お口の健康、認知症やロコモについて楽しく学べます。

今まで教室にご参加いただいた方も、これから介護予防を始めたい方もぜひご参加ください。地域の仲間と介護予防を取り入れた生活を楽しみましょう。



## 介護予防教室

**対象者** 60歳以上の住民  
**日程** 4月～平成29年3月  
 (原則毎月2回)  
**時間** 午後1時30分～3時30分  
**場所** エコールみよたあつもりホール  
**持ち物** 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、靴  
**参加申し込み** 直接会場で受け付けます。

第1回

4月8日(金)

「60歳からの健康づくり」

※第2回以降の詳細は、平成28年度暮らしのカレンダー(13・14ページ)をご覧ください。

問い合わせ先

地域包括支援センター (31)2510

## これから先もずっと健康で！ 5月集団健診

最近お腹が出てきた方もやせている方も、毎年健(検)診を受けて自分のからだを見直しましょう！

**日程**

5月9日(午前・午後)、10日～13日・16日の午前

※日時はこちらで指定させていただきます。変更やキャンセルを希望する方は、早めに保健福祉課へご連絡ください。ご家族で同じ時間を希望される方、お車の都合で時間変更をされる方も、必ずご連絡ください。

**場所**

保健センター

**受診方法**

申し込まれた方には、4月中に受診券、問診票、説明用紙などを郵送します。申し込まれていない方で健診を希望される方は、早めに保健福祉課へご連絡ください。

	特定健康診査	基本健康診査		胃検診	大腸がん検診
<b>対象者</b>	御代田町国民健康保険に加入している40歳～74歳	39歳以下	75歳以上	40歳以上	
<b>自己負担料金</b>	2,000円	2,000円	無料	1,500円	1,000円
<b>検査内容</b>	身長・体重・腹囲・検尿・血圧・問診・血液検査・内科診察	左記から腹囲を除く		バリウム造影検査	便潜血検査 2日法
<b>備考</b>	医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査実施				

特定健康診査・基本健康診査を受診する皆さまへ

40歳以上の方は肝炎検査(1,000円)、50歳以上の方は前立腺がん検診(1,000円)を同時に受けられます。ご希望の方は当日受付にお申し出ください。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

平成28年度

# 春の狂犬病予防注射

次の日程により狂犬病予防注射を実施します。犬を飼われている皆さんには、年1回犬に狂犬病予防注射を受けさせる義務(狂犬病予防法)があります。都合の良い会場へお出掛けください。

当日は未登録犬の登録申請も同時に受け付けます。

※健康に異常のある犬および過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことがある犬は、動物病院に相談してください。

料金(一頭当たり)

注射料 **3,500円** / 登録料 **3,000円**

釣り銭のないようご注意ください。

4月18日(月)	面替公民館	9:10~ 9:20
	豊昇地区世代間交流センター	9:30~ 9:40
	旧豊昇第2公民館跡	9:50~10:00
	広戸ごみ集積所前	10:10~10:20
	草越公民館	10:30~10:50
	旧向原公民館	13:00~13:30
4月19日(火)	雪窓公園球場入口	13:40~14:00
	荒町公民館	9:10~ 9:20
	上宿公民館	9:30~ 9:40
	小田井地区世代間交流センター	9:50~10:00
	旧児玉公民館	10:10~10:30
	平和台公民館	10:40~11:00
4月20日(水)	龍神の杜公園駐車場	13:00~13:30
	役場前	13:40~14:00
	三ツ谷地区世代間交流センター	9:10~ 9:30
	一里塚地区世代間交流センター	9:40~10:00
	清万地区世代間交流センター	10:10~10:20
	塩野地区世代間交流センター	10:30~10:50
4月21日(木)	寺沢(掛川宅前)	11:00~11:10
	塩野コミュニティーセンター	13:00~13:20
	馬瀬口長泉寺	13:30~13:50
	旧馬瀬口分団消防第1器具置場前(大東建託前交差点)	9:10~ 9:30
	桜ヶ丘遠藤商店南	9:40~10:00
	西軽井沢公民館	10:20~10:50
5月11日(水)	西軽井沢住宅団地集会所	11:00~11:20
	役場前	13:00~13:30
	JA佐久浅間伍賀支所	9:10~ 9:30
	上宿公民館	9:40~10:00
5月11日(水)	JA佐久浅間小沼支所	10:10~10:30
	役場前	10:40~11:10

- ◎予防注射済票・鑑札は、必ず首輪等に付けましょう。
- ◎犬が死亡・行方不明になった場合、または犬を譲渡した場合は、必ず町民課環境衛生係へご連絡ください。
- ◎散歩の際の犬の糞は、飼主が必ず持ち帰ってください。マナーを守りましょう！

問い合わせ先 町民課環境衛生係(内線47・74)

## 春期 犬のしつけ方教室

申込受付期間 4月7日(木)~28日(木)

受講料 5,000円(動物愛護会年会費1,000円を含む)

募集定員 30人(申し込み順)

- 受講資格
- 元気で動ける犬
  - 狂犬病予防注射済みの犬
  - 混合ワクチン接種済みの犬
  - 全課程に参加できる方
  - 動物愛護会佐久支部会員(受講当日に入会可)
- 講習内容
- 学科講習 しつけのポイントなど
  - 実技講習 基礎服従訓練(伏せ・待てなど)

講習内容	日時	場所	
学科講習(開講式)	5月 8日(日) 9:30~12:00	佐久合同庁舎 401号会議室	
実技講習全6回	5月15日(日)	佐久合同庁舎 駐車場	
	5月22日(日)		
	5月29日(日)		
	6月 5日(日)		
(閉講式)	6月19日(日)	9:00~11:00	

### 申し込み・問い合わせ先

佐久保健福祉事務所内

動物愛護会佐久支部事務局 0267(63)4191

## 第4回

### 浅間しゃくなげ公園まつり 開催

御代田町観光協会では、真楽寺に隣接する浅間しゃくなげ公園で、花の開花時期に合わせて、浅間しゃくなげ公園まつりを開催します。

地元の食材を使った屋台の出店、特産品の販売などを行います。また、みよたんのスタンプラリーやニジマスのつかみ取りなどお子さまが楽しめるイベントも開催予定です。

日時 4月30日(土) 午前10時~午後3時

場所 浅間しゃくなげ公園

(真楽寺 御代田町大字塩野142)



問い合わせ先 産業経済課商工観光係(内線31・62)