

介護予防でいつまでも自分らしく輝きましょう。 もっと楽しく、笑顔で健康な生活を送れるよう応援します！

今は元気にくらしつつも、今後の事を考えると少し不安がある、という方は多いのではないですか。頭やからだを積極的に使うことによって、心身の衰えは回復・予防ができます。健康を維持していくために、元気なうちから取り組みましょう。

全身の健康度を向上していくためには…

- ・意識してからだを動かし、筋力を維持しましょう。
- ・食事を見直し、おいしく、バランスよく食べましょう。
- ・毎日お口を手入れし、しっかりとよくかんで食べましょう。
- ・外に出る楽しみを見つけ、笑顔でいられる時間を大切にしましょう。



いもっこ体操 地域サポーター 養成講座

いもっこ体操地域サポーターとは、家から出づらくなっている高齢者の方に「いもっこ体操」に参加できるように声をかけていただいたり、各地区でのいもっこ体操実施のお手伝いをしていただく方です。サポーターになるとは決めていなくても「いもっこ体操」や介護予防のボランティア活動に興味のある方の受講も可能です。
※「いもっこ体操」は、高齢者がいつまでも元気に生活していけるよう、身体の基礎となる筋力を落とさないように考えられた体操で、現在7地区で実施しております。

日	時	内 容	講 師
1日目	11月10日(水) 午後1時30分～3時30分	・介護予防について基本的理解 ・実技	医 師
2日目	11月17日(水) 午後1時30分～3時30分	・高齢者の筋力トレーニング ・実技	理学療法士
3日目	12月1日(水) 午前10時～午後12時	・高齢者の身体機能を高めるには ・実技	健康運動指導士
4日目	12月8日(水) 午後1時30分～3時30分	・高齢者に忍び寄る栄養問題 ・実技	管理栄養士

健康体操教室 (運動器の機能向上プログラム) に参加しませんか？

対象者 以下の質問（基本チェックリストの運動機能の部分）に3つ以上該当する方（65歳以上の方）

1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。⇒「いいえ」の方
2. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。⇒「いいえ」の方
3. 15分ぐらい続けて歩いていますか。⇒「いいえ」の方
4. この1年に転んだことがありますか。⇒「はい」の方
5. 転倒に対する不安は大きいですか。⇒「はい」の方



日時 12月2日(木)～3月3日(木)、毎週木曜日
午前10時～正午（全12回）

場所 藤久保公民館ホール

定員 30名 費用 無料

内容 一人ずつ簡単な体力測定をします。やわらかいボールやゴムバンドを使って楽しみながら筋力アップをします。自宅でもできる運動のアドバイスをします。

申込み 健康増進課 地域包括支援センター（内線188・189）

※日時・内容 下記表参照

場 所 藤久保公民館ホール
定 員 30名
参 加 費 無料
申 込 み 保健センター
☎ 258-11236
FAX 258-15994

町の動き

善意の寄附を
ありがとうございました

町政のさまざまな動きをお知らせします。

社会福祉協議会に、次の寄附が寄せられました。貴重な財源として役立させていただきます。ありがとうございました。
(敬称略)

- ▽五万円／九月六日 所沢会
- ▽一万円／九月九日 山本幸三
- ▽五〇〇〇円／九月二三日 エヌティイ
- ▽二二六六円／九月二三日 藤六ドリムズ
- ▽三〇〇〇円／九月二三日 上富JVC
- ▽四四三七円／九月二三日 藤久保五区有志
- ▽一〇万円／九月二七日 匿名

第27回三芳町青少年健全育成町民大会

日程 11月6日(土)
午後0時 開場（受付）
午後0時30分 開会
午後0時50分 青少年の主張発表
中学生の部、高校生及び青年の部
午後2時5分 青少年活動発表
淑徳大学サークル「グリーンクラブ」によるコーラス、「Shukutoku Music Club」による楽器演奏

場所 藤久保公民館
参加費 無料（直接会場にご来場ください）
※会場の都合により入場を制限する場合があります。



問い合わせ 社会教育課（内線515）
FAX274-1056

国民年金

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます ～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類が義務付けられています。

このため、平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方については、来年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている年金事務所へお問い合わせください。

問い合わせ 住民課保険年金係（内線156） F A X 274-1101



- ▽三〇〇〇円／九月二日 なんじやもんじや金沢
- ▽一万七四四円／九月二四日 三芳町体育協会
- ▽二万円／九月二八日 長嶋義雄
- ▽三万三五八五円／九月三〇日 新舞踏松美流栄扇会
- (愛の福祉基金として)
- 社会福祉協議会

工 事 予 定 一 覧 表

工事名	完成予定	備 考
街路樹管理業務委託	平成22年12月14日	三芳町内
松風台自治会内（町道北永井161・162・212号線）道路改良工事	平成23年1月31日	北永井第2区 距離 136.70 m
国道254号・町道藤久保44号線配水管切戻し工事	平成23年1月31日	藤久保第5、6区地内
町道藤久保54号線配水管切戻し工事	平成23年3月16日	藤久保第2区地内
町道上富193号線舗装本復旧工事	平成23年1月31日	上富第3区地内