

# 行政情報 ハクモクレン



町のタイムリーな情報を  
あなたにお届け!  
町の花はハクモクレン!!

広報12月号に掲載されている情報は、  
11月20日時点の情報です。  
※宮代町の市外局番は 0480 です。

1月4日から

問 情報政策担当 34・1111内線219 (2-11)

## 宮代町公共施設インターネット予約サービス開始!



※キャッシュレス決済は、クレジットカード(VISA、MASTER、JCB、AMEX、DINERS)、PayPayが利用可能です



1月4日から  
利用開始!



公共施設  
予約システム

**!** 予約システムを利用するには「宮代町電子申請システム」または、「施設窓口」での利用者アカウント登録が必要です!

### 利用者アカウント登録の受付開始日 12月1日～

アカウント発行には、本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など)の提示が必須となります。  
※満16歳以上の方からアカウント作成ができます  
※アカウント発行には数日必要となります  
※電子申請システムで12月28日～1月3日に登録申請したものは、1月4日以降の発行となります



アカウント登録  
電子申請

運用開始前/  
予約システム操作説明会を  
開催します

説明会は事前予約不要!  
当日は、利用者アカウント  
の登録も可能!

12月21日(木)  
9時～12時、13時～17時

場所 役場1階101、102会議室

### 持物

- ・スマートフォンやタブレットなどインターネットにつながる端末
  - ・利用者アカウント登録をされる方は、本人確認書類(マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など)
- ※操作説明については、個別で対応をしますので、混雑状況によってはお待ちいただく場合があります。予めご了承ください。

### 1月4日から利用できる公共施設

|                      |
|----------------------|
| 保健センター ※             |
| コミュニティセンター進修館        |
| 町立図書館                |
| 新しい村                 |
| 総合運動公園(ぐるる宮代)        |
| はらっパーク宮代             |
| 宮東テニスコート             |
| 町内グラウンド(東、前原、宮東、東桑原) |

※保健センターは、保健衛生、健康増進に関する活動にのみ利用が可能です。詳細は、保健センター(32・1122)へお問い合わせください。

町内公民館の予約システムへの対応時期は4月を予定しています。対応時期が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。(記事ID 22106)



## みやしろ缶バッジ新シリーズ登場!

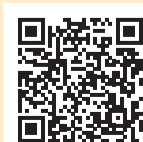
問 秘書広報担当 34・1111内線208 (2-9)

大好評の「みやしろ缶バッジ」。その新シリーズが登場しました!  
シリーズ2、3は「メイドインみやしろ推奨品店舗」。宮代の魅力を身に付けちゃおう♪ (関連15p)

### 設置場所

シリーズ2 無印良品東武動物公園駅前 まちの案内所  
シリーズ3 新しい村 森の市場「結」(11月28日～)  
費用 1回100円(各11種類)  
※イベント出展等で移動することがあります  
町公式Twitter (@miyashiro\_machi)をご確認ください

みやしろ  
缶バッジ  
シリーズ▶



〈記事ID 5103〉



# 年末年始 公共施設休館カレンダー

12月23日(土)～1月5日(金) ※ で塗られた日はお休みです。

|                | 23<br>土 | 24<br>日 | 25<br>月 | 26<br>火 | 27<br>水 | 28<br>木 | 29<br>金 | 30<br>土 | 31<br>日 | 1<br>月 | 2<br>火 | 3<br>水 | 4<br>木 | 5<br>金 |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 宮代町役場          | ×       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 進修館            | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 町内循環バス         | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 保健センター         | ×       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| ぐるる宮代          | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ×      | ○      |
| 図書館            | ○       | ○       | ×       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ×      | ○      |
| 公民館            | ○       | ○       | ×       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| はらっパーク宮代       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 子育てひろば         | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| げんきっ子          | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| のびのびキッズルーム     | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 陽だまりサロン        | ○       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| すてっぶ宮代         | ×       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 新しい村 ※1 森の市場 結 | ○       | ○       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | △       | ×      | ×      | ×      | △      | ○      |
| 農の家            | ○       | ○       | ×       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | △      | ○      |
| ※2 郷土資料館       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ×      | ×      |
| ※3 福祉医療センター六花  | △       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| 地域包括支援センターもみの木 | ×       | ×       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ×       | ×       | ×      | ×      | ×      | ○      | ○      |
| ※4 メモリアルトネ     | ○       | ○       | ○       | ○       | ○       | ×       | ○       | ○       | △       | ×      | ×      | △      | ○      | ○      |

※1 森の市場「結」は31日は14時まで、4日は市場・農の家とともに15時まで。  
 ※2 26日、27日、5日は包蔵地照会、委員の応募のみ受付。  
 ※3 23日は午前のみ診療。 問 36・2760  
 ※4 メモリアルトネは31日のお通夜は不可。3日はお通夜のみ可。休業日でも火葬、式場、小動物の予約受付可能。(8時30分～17時) 問 65・8234

## 農業所得の収支内訳書 事前作成会

問 町民税担当 34・1111 内線232,233 (1-2)

農業所得のある方は、自分で収支内訳書を作成し、確定申告または住民税申告をする必要があります。収支内訳書の作成が困難な方は、必要書類をそろえ、書類の計算・整理をして参加してください。

| 指定日       | 地区                        |
|-----------|---------------------------|
| 12月12日(火) | 東、中、金原、逆井、山崎、西原、姫宮、川端、東姫宮 |
| 12月13日(水) | 宮東、中島、道佛、百間、宮代、本田、東桑原     |
| 12月14日(木) | 西桑原、須賀、和戸、国納、宮代台          |

※指定日に都合がつかない場合は、期間中別の日も可

※収支計算ノート、記帳簿の様式は、町ホームページからダウンロードしてください

◆日程 12月12日(火)～14日(木) 9時～11時30分、13時～15時30分  
 ◆会場 役場1階101・102会議室 (記事ID 6966)



Let's watch a movie

### 宮代町を動画で観よう

公式チャンネルの最新動画をお知らせします!  
 (記事ID 21363)

公式チャンネルのチャンネル登録をお願いします!

### 宮代町インターネット放送局

問 秘書広報担当 34・1111内線208 (2-9)



宮代町健康ワードラリー

6ヶ所のチェックポイントをめぐるキーワードを完成させよう!

START!!

健康ワードラリー ▶特派員 根岸重之



環境活動・農業体験 栗拾い ▶特派員 野村啓二

### 市民参加 委員募集

審議会や委員会などの委員を募集します。

| 名称   | 宮代町文化財保護委員  |
|------|---|
| 募集概要 | 宮代町に残る貴重な文化財を保存するため、調査や審議を行い、保護に努めるものです。また2年に1度、調査審議結果に基づき指定文化財について教育委員会に建議します。この他、文化財保護に係る教育普及事業について意見をいただくものです。 |
| 任期   | 令和6年4月1日～令和8年3月31日  |
| 公募期間 | 1月5日(金)～2月2日(金)   |
| 人数   | 3名  |
| 応募資格 | 文化財保護に関心のある町内在住、在勤、在学で18歳以上の方   |
| 応募方法 | 〔郵便・持参〕〒345-0817 宮代町字西原289番地 教育推進課 文化財保護担当(郷土資料館内) 〔ファックス〕32・5601 〔電子メール〕museum@town.miyashiro.saitama.jp         |
| 説明会  | 希望者のみ個別説明(電話説明・お子様と一緒に参加可)  |
| 選考方法 | 履歴書やレポートをもとに、文化財に関する理解や男女比率、年齢構成、審議会等への参加経験、兼任数により選考  |
| 会議   | 年3回   |
| 申・問  | 文化財保護担当34・8882  |

### パブリックコメント 意見募集

町の構想や計画案について、意見を募集します。

| 名称       | 宮代町DX推進計画   |
|----------|---|
| 計画概要     | 少子高齢化・人口減少が進む中、労働力の減少や財政負担の増加などに対応するため、デジタル技術の活用による住民の利便性向上及び業務の効率化を図るDX(デジタル・トランスフォーメーション)推進計画を策定するものです。 |
| 公表日      | 12月1日(金)  |
| 募集期限     | 12月21日(木)   |
| 資料の閲覧場所  | 企画財政課(役場2階11番窓口) 図書館、進修館、郷土資料館、ぐるる宮代、役場(1階情報公開コーナー)、町ホームページ   |
| 対象       | 町内在住・在勤・在学の方  |
| 提出方法     | 〔郵便・持参〕〒345-8504 宮代町笠原1-4-1 企画財政課 情報政策担当 〔ファックス〕34・7820 〔電子メール〕jyokan@town.miyashiro.saitama.jp           |
| 意見に対する見解 | 12月28日(木)、町ホームページ及び各閲覧場所にて公表  |
| 申・問      | 情報政策担当 34・1111内線213(役場2階11番窓口)  |

## トラスト地 山崎山で 保全活動・自然観察会

申問 環境推進担当 34・1111内線293,294 (2-15)

### 山崎山の落ち葉はき(小雨決行)

地表に陽の光が当たるように落ち葉はきを行います。集めた落ち葉は持ち帰り可能!

日時 12月9日(土)9時30分～11時頃  
 集合 山崎集会所 9時25分集合  
 持物 軍手、防寒対策  
 申込 不要  
 主催 里山守り隊



### 冬の自然観察会 & 里山の恵みでリース作り(小雨決行)

誰でも無料で参加できます。

日時 12月17日(日)9時30分～11時  
 集合 新しい村直売所ステージ前 9時25分集合  
 定員 20組(先着順)  
 ※未就学児は保護者同伴  
 持物 手袋、帽子  
 申込 12月5日(火)9時～15日(金)に担当へ電話  
 主催 山崎山こどもエコクラブ

# 宮代町職員採用情報

町役場、町の施設で  
一緒に働きませんか！



申問 庶務職員担当  
34-1111内線202 **2-10**

令和6年4月1日採用

## 育休代替任期付職員(保健師)・任期付職員(保育士)採用試験

任期付職員とは、任期が定められていること以外、原則として任期の定めのない正規職員と同じ勤務条件(給与・勤務時間・休暇等)で勤務する職員です。

※地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する人は受験不可

### 募集概要

| 職種  | 募集人数 | 任期                 | 受験資格                                  |
|-----|------|--------------------|---------------------------------------|
| 保健師 | 1名   | 令和6年4月1日～令和7年4月30日 | 保健師免許を有し、保健師または看護師として3年以上の実務経験を有する人   |
| 保育士 | 1名   | 令和6年4月1日～令和8年3月31日 | 保育士資格を有し、保育士または幼稚園教諭として3年以上の実務経験を有する人 |

### 受付期間及び応募方法等

**受付期間** 12月28日(木)まで  
**応募方法** 担当へ持参または郵送(受付最終日必着)  
 ※土日祝日の閉庁日は受付を行いません  
 ※郵送の場合は、封筒の表に「育休代替任期付職員(保健師)採用試験申込書在中」、または「任期付職員(保育士)採用試験申込書在中」と朱書きし、簡易書留にて郵送

〈宛先〉  
 〒345-8504  
 宮代町笠原1丁目4番1号  
 宮代町役場 総務課庶務職員担当 あて

### 試験の日時・会場等

**日時** 1月16日(火)9時～順次  
**会場** 宮代町役場  
**試験内容** 面接試験

### 受験案内及び申込書類

町ホームページから印刷  
 ※履歴書の印刷は両面印刷



保健師  
(記事ID 21425)



保育士  
(記事ID 19648)

### 受験申込に必要な書類等

- ①受験申込書・受験票
- ②履歴書
- ③面接カード
- ④保健師：保健師免許証の写し  
保育士：保育士証の写し

### 【情報登録】

12月28日(木)までに「宮代町電子申請・届出サービス」により、情報登録を行ってください。書類提出と情報登録の両方をもって応募完了となります。

任期付職員採用  
情報登録フォーム▶



## 令和6年度採用 会計年度任用職員 募集

会計年度任用職員とは、1会計年度内(4月1日から翌年3月31日まで)で勤務する非常勤職員です。地方公務員としての身分を有します。地方公務員法第16条の欠格条項に該当する人は応募不可。

### 通常任用者 募集

#### 受付期間及び応募方法等

**受付期間** 12月1日(金)～25日(月)まで  
**応募方法** 各職種の担当課窓口へ持参または郵送(受付最終日必着)  
 ※受付時間は、窓口により異なります。募集要項でご確認ください。  
 ※郵送の場合は簡易書留

#### 募集職種、給与、勤務条件等

給与、勤務条件、職種ごとの募集内容(任用期間、職務、人数、応募資格、勤務時間等)は、募集要項でご確認ください。

◆事務系 一般事務

◆専門系

- ①くらし 交通指導員、消費生活相談員、年金相談員
- ②保育 子育て指導員、保育士、看護師、保育園補助員、子ども家庭支援員
- ③保健・医療 管理栄養士、レセプト点検員、看護師、保健師、臨床検査技師
- ④介護 介護認定調査員、介護サービス相談員
- ⑤学校教育 学校用務補助員、非常勤指導主事、特別支援教育サポーター、非常勤講師、英語活動等非常勤講師、さわやか相談員、不登校対策学習支援員、ボランティア相談員、教育支援センター長、教育相談員、教育支援員Ⅰ種・Ⅱ種、専門相談支援員、教育業務支援員(スクール・サポート・スタッフ)
- ⑥生涯学習 資料整理作業員、屋外展示物等管理作業員、発掘作業員、発掘調査員

#### 選考日及び選考方法

指定する日時及び場所にて面接等を実施 ※応募者へ個別に通知します

### スポット任用登録 登録受付

あらかじめスポット任用登録者として登録していただき、短期間や繁忙期の業務に対して会計年度任用職員の任用が必要となった場合に、登録者の中から必要に応じて選考を行います。登録期間中に必ずしも任用されるものではありませんので、あらかじめご了承ください。

#### 受付期間及び応募方法等

**受付期間** 12月1日(金)～令和6年11月29日(金)まで  
**応募方法** 担当へ持参または郵送(受付最終日必着)  
 ※閉庁日は受付を行いません。  
 ※郵送の場合は簡易書留  
**登録有効期間** 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)まで

#### 給与、勤務条件等

給与、勤務条件等は、募集要項をご確認ください。

#### 選考日及び選考方法

任用が必要となった場合に、指定する日時及び場所にて面接等を実施。※登録者へ個別に通知します。

### ◆募集要項及び申込書類の配布等◆

町ホームページ、  
各課窓口及び公共施設で配布



通常任用  
(記事ID 22318)



スポット任用  
(記事ID 22319)

詳細は町ホームページで  
ご確認ください▶

●初心者の方が「スマホを使える」までをサポート！●

## シニア向け スマホ初心者講習会



問 高齢者支援担当  
34・1111内線382、383

1-6

**参加無料**

| 曜日 | 月                    | 火          | 水             | 木          | 金              |
|----|----------------------|------------|---------------|------------|----------------|
| 日程 | 1月15日                | 16日        | 17日           | 18日        | 19日            |
| 場所 | 進修館                  | 川端公民館      | 進修館           | 和戸公民館      | 進修館            |
| 内容 | 電源ボタン、電話・カメラ、インターネット |            |               |            |                |
| 日程 | 22日                  | 23日        | 24日           | 25日        | 26日            |
| 場所 | 進修館                  | 和戸公民館      | 進修館           | 川端公民館      | 進修館            |
| 内容 | 地図、アプリ、SNS           | 地図、アプリ、SNS | 地図、SNS、マイナンバー | 地図、アプリ、SNS | 地図、SNS、オンライン診療 |
| 日程 | 29日                  |            |               |            | 2月2日           |
| 場所 | 進修館                  |            |               |            | 進修館            |
| 内容 | 地図、SNS、ワクチンパス        |            |               |            | 地図、SNS、Q助      |

※Q助とは、全国版救急受診アプリの利用方法の講座です

※SNSとは、LINEを中心とした講座で、ソーシャル・ネットワークキング・サービスのことで

時間 13時～16時40分(1コマ1時間、休憩20分2回)  
場所 進修館研修室、川端公民館、和戸公民館  
内容 12講座(左表)  
講師 コネクシオ株式会社  
定員 各日8名(先着順) ※受講はおひとり1日  
対象 スマホを持参できる方(シニア向けスマホ含む)

申込 ●予約専用電話から申込 **050・1807・8591**  
12月15日(金)～(10時～17時)  
※土日祝日及び12月29日(金)～1月8日(月・祝)を除く  
※役場では予約できません  
●WEBから申込  
12月15日(金)10時～  
※土日祝日年末年始含む24時間受付 (WEB申込)



(WEB申込)



## 新型コロナワクチンに関するお知らせ

問 地域医療・感染症対策担当 32・1122

※最新の情報は町ホームページでご確認ください

### 12月以降の接種について

※進修館での集団接種は、12月17日(日)で終了です。  
希望される方はお早めにご予約ください。

|      | 接種会場           | 接種できる方                   | 期間              |
|------|----------------|--------------------------|-----------------|
| 集団接種 | 進修館大ホール        | 12歳以上                    | 令和5年12月17日(日)まで |
| 個別接種 | すずき整形外科クリニック   | 5歳以上                     | 令和6年3月末まで       |
|      | もとむらクリニック      | 12歳以上                    |                 |
|      | 公設宮代福祉医療センター六花 | ・生後6か月以上から4歳まで<br>・12歳以上 |                 |

### 武田社ワクチンについて

「組換えタンパクワクチン」である武田社ワクチン(ノババックス)の接種が12月25日(月)で終了します。26日(火)以降は、「mRNAワクチン(XBB対応)」のみとなります。「組換えタンパクワクチン」接種希望の方は、お早めにご予約ください。

### 新型コロナワクチン接種コールセンター

- 予約・変更専用  
0120・056・732
- 問合専用  
048・640・5101



(町LINE)



(WEBフォーム)

## 国民年金からのお知らせ

問 年金担当 34・1111内線318  
春日部年金事務所 048・737・7112

1-5

### 便利で簡単!!ねんきんネット

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマホからご自身の年金情報を確認することができます。利用には「マイナポータル」または「ねんきんネット」の登録が必要です。

利用対象者 基礎年金番号をお持ちの方

(昭和61年4月以前に年金受給権が発生した老齢年金受給者の方はご利用になれません)



(マイナポータル)



(ねんきんネット)

## ねんきんネットで出来ること

### 年金記録の確認 最新の年金加入記録を確認!

年金加入中の方、これから年金を請求する方は、これまでの年金記録に漏れや誤りがないか、確認することができます。

### 追納等可能月数と金額の確認 今後納付する月数や金額の確認!

国民年金保険料の未納や免除、学生納付特例制度または納付猶予制度の適用を受けている期間などについて確認ができます。

### 受給見込額の確認 受け取る年金の見込額を確認!

ご自身の年金記録に基づく簡単な試算や、さまざまな条件に応じた試算ができます。

### 支払い通知書の確認 受給に関する通知書も一覧で確認可能!

年金を受給中の方は、過去に送付された年金支払いに関する通知書を確認・ダウンロードできます。

### その他便利な機能

日本年金機構へ提出する各種届書の作成、持ち主不明の年金記録の検索、ご自身の年金履歴がわかる整理表の作成。

## MIYASHIRO TOPICS

問 危機管理担当 34・1111内線279 (2-16)

### 越生町からの救援物資も到着！ 地域防災訓練でいざという時に備える

町の防災意識の高揚と激甚災害に備えるため、自主防災会、消防団、消防署等と連携した地域防災訓練を実施しました。実施日の10月15日は雨のため、訓練内容を一部変更して行いました。

地震を想定した避難訓練では、危険箇所を確認しながら百間小学校体育館へ避難しました。到着後は各ブースにて、応急手当訓練や救命講習等の訓練体験、防災グッズ等の展示など、いざという時の備えについて考え、学びました。

また物資輸送訓練では、包括的な相互交流の覚書を締結した越生町職員の皆さんにも参加いただき、越生町から救援物資を運んでいただきました。越生町職員の皆さんありがとうございました！



やりがい+健康増進+身近な地域で仲間づくり=生涯現役！

### 宮代町シルバー人材センター からのお知らせ

ホームページ



申問 宮代町シルバー人材センター 37・1353

シルバー人材センターは利潤を目的としておらず、高齢者の安全に配慮して、危険・有害な仕事は引き受けていません。楽しく安全に自分のペースで働くことができます。(事故に備えてシルバー保険に加入しています)

#### 企業や一般家庭の皆様へ、困りごとはありませんか？

「急ぐ仕事や簡単な仕事をして欲しい…」  
「蛍光灯の交換、エアコンのフィルター清掃など短時間の仕事をしてほしい…」  
など、シルバー人材センターに相談してみませんか？費用のご相談も承ります。



▼草刈り

▲スーパーのかご整理

#### 入会説明会のご案内

- 日時** 12月12日、1月9日、2月13日(毎月第2火曜日) 13時30分～(予約不要)
- 場所** シルバー人材センター(山崎3番地)
- 対象** 町内在住の60歳以上の方  
※詳細はお問い合わせください

### 令和5年度 第2回 猫一斉TNR (野良猫の不妊手術)

申問 環境推進担当 34・1111内線293、294

2-15

町では、野良猫を原因とする地域の環境問題を解決するため、公益財団法人どうぶつ基金の無料チケット(さくらねこ無料不妊手術)を活用し、町登録ボランティアの皆さんの協力のもと野良猫の繁殖抑制(不妊手術、TNR)に取り組んでいます。

#### 日時

1月5日、12日、19日、26日  
すべて金曜(各回15匹まで)

#### 対象

町内の野良猫(飼い主のいない猫)  
※野良猫であるか否かは申込者の責任でご確認ください  
※TNR実施の告知チラシ(役場から提供可)を周辺地域に配布することで、誤って飼い猫を捕獲してしまう事故を防げます

#### 費用

無料 ※ただし、追加手術等で費用が発生する場合があります

#### 申込

希望実施日の1週間前まで

#### 留意事項

- 手術にはリスクが伴うことをご理解の上、お申込みください。  
※1,000頭に1頭くらいの確率で死亡することがあります
- 猫の体調などにより、手術できない場合があります。
- 不妊手術済みの印として耳先V字カット(さくらみみ)を施すことが必須となります。



オスは右耳  
メスは左耳

耳先カットされてるにゃ

### 血糖コントロール教室

申問 保健センター 32・1122

| 日程                 | 内容                | 持物                     |
|--------------------|-------------------|------------------------|
| 1/12(金)<br>10時～11時 | 糖尿病の知識<br>生活のポイント | 筆記用具                   |
| 2/15(木)<br>10時～11時 | 運動実技              | タオル、水分、室内用運動靴(動きやすい服装) |
| 3/15(金)<br>10時～13時 | 食生活について           | 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル      |

**場所** 保健センター  
**対象** 町内在住の18～74歳で基準値より高値の方  
※糖代謝の検査値がHbA1c5.6%以上  
空腹時血糖値100mg/dl以上 等  
**定員** 20名(先着順)  
**費用** 無料  
**申込** 12月1日(金)から  
保健センターへ電話



### ～「つながり」感じる～

問 高齢者支援担当34・1111  
内線382、383

地域交流サロンとは、地域にお住まいの誰もが気軽に参加でき、交流や親睦を深め、楽しくふれあうことができる場です。現在29のサロンが開催されており、今回は道佛地区で活動する「道佛集会所 なかよし会」を紹介します。

### 道佛集会所 なかよし会



#### < PR ポイント >

和気あいあいと体操しています。サロンは月1回開催です。準備、片付け、皆さん率先して楽しく行っています。



**日時** 毎週火曜10時～11時30分  
(第4火曜はサロン)  
**場所** 道佛集会所  
**対象** どなたでも  
**費用** 100円  
**問合せ** 橋本 32・3639

