

参加者募集！

(8)

65歳以上の人へ 「いきいきクラブ教室」

介護予防で健康寿命をのばそう！

問合せ 介護福祉課高齢福祉担当

☎(42) 8438・FAX(40) 3008

- と き 平成25年1月8日～3月26日の毎週火曜日
午前10時～11時30分(全12回)
※下記②については午前10時～午後0時30分
- ところ ウェルス幸手
- 内 容 ①バランス運動を含めたかんたん筋トレやストレッチ
(下記②③を除く)
②栄養改善講座・脳トレミニ講座
〔2月5日／講話と調理〕
③口腔講座・脳トレミニ講座
〔2月26日／講話と口腔ケアの実践〕
- 対 象 市内在住で65歳以上の人(初めての人を優先)
- 定 員 20人(申込み順)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物
※②の日は上記のほか、エプロン、三角きん、ふきん
2枚、ご飯(1食分)、筆記用具
- 申込み 12月25日(火)までに印鑑を持参の上、介護福祉課高齢
福祉担当窓口へ
※申込み時に、健康チェックアンケートを行います。

65歳以上の人の「介護が必要
な状態の原因となった疾患」
の上位には、脳血管疾患、高齢
による衰弱、転倒・骨折、認知
症、関節疾患などが挙げられ
ます。

引き続き健康で活動的な
生活を送るためには、頭と
身体を積極的に使い、意欲
的に生活していくことが大
切です。

この教室では、バランス

運動も含めた、かんたんに
できる筋力トレーニングや
ストレッチング、有酸素運
動のほか、栄養バランスや
お口の健康(唾液分泌の大切
さや飲み込む機能の仕組み
など)についても学びます。

新年1月からスタートす
る教室です。いつまでも自
分らしく元気な暮らしを送
るためにも、新たな気持ち
で参加してみませんか？

ある企業での会話から…

人権それは愛

新入社員「先輩、うちの職場は男性だけ社員を募集することはできないんですかね？」

先輩社員「それはできないんだよ。」

新入社員「えっ!？」

先輩社員「一般的には、募集するときに男女の制限をすることはできないことになってるんだよ。」

働く権利は、女性にも男性にも同様に保障されています。

企業は、男女雇用機会均等法により募集や採用などの処遇における性別を理由にした差別をしてはい
けないことになっており、年齢や既婚・未婚の別、採用試験などで男女に異なる条件をつけることも禁
止されています。

男女が平等に活躍できる職場環境を整えることは企業の社会的責任のひとつです。

性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮できる社会を実現するためには、一人ひとりが個人とし
て尊重されることが大切です。

▼12月4日から10日までは、「人権尊重社会をめざす県民運動強調週間」です。

※国では、世界人権宣言が国際連合総会で採択された1948年12月10日を記念して、毎年12月4日から
10日までを人権週間と定めています。

年末年始の業務案内

施設名・電話番号	12月				1月			
	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(祝)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
市役所 ☎(43)1111	通常	(出生届や死亡届など、急を要するものは日直が受け付けます)						通常
ウェルス幸手・天神の湯 ☎(42)8435	通常							通常
自動交付機 ☎(43)1111内線123(市民課)	通常							通常
桜泉園 ☎(48)0331 FAX(48)2226	ごみ収集	通常	通常					通常
	し尿	通常						通常
	直接持込	通常						通常
中央公民館(勤労青少年ホーム)・東公民館・ 西公民館(西農村文化センター)・南公民館・ 北公民館 (中央公民館 ☎(42)5156・FAX(42)5800)	通常							通常
図書館 ☎(42)0169・FAX(44)0536	年末は12月27日(木)まで、年始は1月5日(土)から通常業務							
アスカル幸手 ☎(48)0048・FAX(48)2828	通常	通常	通常			通常	通常	通常
ひばりヶ丘球場 ☎(48)2250・FAX(48)0865	12月から2月まで休場							
市営釣場神扇池 ☎・FAX(48)2604	通常	通常	通常			通常	通常	通常
神扇グラウンド(アスカル幸手 ☎(48)0048)	通常	通常	通常			通常	通常	通常
総合公園テニスコート (ひばりヶ丘球場 ☎(48)2250)	通常	通常	通常			通常	通常	通常
総合公園陸上グラウンド (同上)	通常	通常	通常			通常	通常	通常
上吉羽中央公園テニスコート (同上)	通常	通常	通常			通常	通常	通常
千塚西公園テニスコート (アスカル幸手 ☎(48)0048) 千塚西公園球場 ※12月29日(土)～1月3日(木)の鍵の受け渡しおよび 使用料の領収は、アスカル幸手の窓口で行います。	通常	通常	通常			通常	通常	通常
海洋センター ☎・FAX(48)0220	通常	通常	通常			通常	通常	通常
武道館 ☎・FAX(43)0190	通常							通常
市内循環バス☎(43)1111内線174(くらし安全課)	運行							運行
コミュニティセンター ☎(43)9390・FAX(43)9391	通常							通常
勤労福祉会館 ☎・FAX(43)6455	通常							通常
児童館 ☎・FAX(43)5521	通常							通常
老人福祉センター ☎・FAX(47)1126	通常							通常
メモリアルトネ ☎(65)8234	通常	通常	通常	通常	予約申込は可 (午前8時30分～午後5時15分)			通常
火災・救急などの緊急対応 ☎119	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常	通常

= お休み(上表以外の施設については、市役所と同じ)

水道の年末年始の業務のお知らせ

年末年始の水道事故などについては、市内業者による当番制で対応します。

緊急時には、下記業者または水道管理課までお電話ください。

問合せ 水道管理課☎(48)0050・FAX(48)0120

と き	業 者 名	電 話 番 号	と き	業 者 名	電 話 番 号
12月29日(土)	(株)木村設備	☎(43)3926／事務所 ☎0280(84)0297／自宅	1月1日(祝)	(株)旭クリエイト	☎(42)0759／事務所 ☎(42)6596／夜間
	(株)飯島興産	☎(43)5788／事務所 ☎0280(84)0023／自宅		(株)山田設備	☎(48)1238
12月30日(日)	(有)新井設備	☎(42)2952	1月2日(水)	関根設備工業(株)	☎(42)0087
	黒川設備	☎(42)4651		野口水道工業所	☎(42)0649
12月31日(月)	(有)溝口設備工業	☎(42)9266	1月3日(木)	木村工業(株)	☎(42)9335
	(有)石塚設備	☎(42)0425		松本設備	☎(42)3603