

65歳以上の人へ 『いきいきクラブ教室』 と『^{わす}れん^{のう}脳教室』 をご案内！

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(40) 3008

げんきアップ大作戦



『いきいきクラブ教室』参加者募集！

介護が必要になる原因で多いのは、脳血管疾患ですが、つぎに認知症や衰弱、関節疾患、骨折・転倒などもあげられます。

心身の機能は使わなければ低下していく一方です。

いきいきクラブ教室では、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を楽しく実践するとともに、栄養バランスや口腔機能（唾液分泌の大切さや飲み込む機能のしくみなど）も学習することができます。

また、これらは“健康な脳”を保つことにもつながります。

さあ、みなさん！元気なうちから介護予防をはじめましょう！簡単な運動＆栄養改善＆口腔ケア実践など盛りだくさんの内容です。

- と き** 5月11日～7月27日毎週水曜日(全12回)
- ところ** 西公民館
- 内 容** ①音楽に合わせて楽しい運動(简单体力アップ)毎週水曜日午後1時30分～3時
※②③の日を除く。
②栄養改善講座・脳トレミニ講座(6月1日、講話&調理)正午～午後2時30分
③口腔講座・脳トレミニ講座(6月29日講話&ケア実践)午後1時30分～3時
- 対 象** 市内在住で65歳以上の人で、初めて参加する人優先
- 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の日は併せてエプロン、三角きん、布きん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具
- 申込み** 4月28日(木)までに介護福祉課(印鑑持参)へ
※健康チェックアンケートがあります。

3つの機能を鍛えよう



『^{わす}れん^{のう}脳教室』参加者募集！

今までの出来事や体験を記憶して思い出す「エピソード記憶」、目標を決め手順を考える「計画力」、2つ以上のことに注意を配る「注意分割機能」は認知症になりかけたときに低下するといわれています。

忘れん脳教室では、旅行プログラミングや体操およびレクリエーションなどを通して、この3つの知的機能と運動機能を使う習慣を身につけていただくことを目的としています。

健康な脳を保つ秘訣は毎日の心がけにあります。その重要なポイントは、健康なからだの維持、新しいことへの挑戦、人との交流などです。

さあ、みなさん！楽しみながら認知症予防習慣を身につけましょう！

- と き** 5月12日～7月28日毎週木曜日午前10時～11時30分(全12回)
- ところ** ウェルス幸手
- 内 容** ①旅行(机上)プログラミング/少人数グループでテーマや行き先を決めて、旅先に関する情報を集めたり、楽しく話し合いながら旅行日程表を完成させます。
※実際に旅行に行くわけではありません。
②楽しみながらできる簡単な体操やレクリエーションをします。
- 対 象** 市内在住で65歳以上の人で、初めて参加する人優先
- 定 員** 15人(申込み順)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 筆記用具、動きやすい服装
- 申込み** 4月28日(木)までに介護福祉課(印鑑持参)へ
※健康チェックアンケートがあります。

公共下水道の供用開始と工事予定のお知らせ



(9)

平成22年度には、中1丁目地内の倉松川沿い地区において、公共下水道管渠整備を行い、一部の地域(地図参照)で公共下水道の供用開始ができるようになりました。また、財政状況に応じた下水道全体事業計画区域の見直しを行うなど、効率的な事業を進めました。

公共下水道の供用開始を目指し、整備を行う予定であります。今後におきましても、事業計画区域内における未整備地区の管渠整備を重点的に行い、供用開始区域の拡大を図ります。

▼早期接続にご協力を

公共下水道の利用可能区域では、汲み取り便所や浄化槽式便所を市の基準により、水洗便所化の改造をして、公共下水道に接続しな

ければなりません。

水洗便所化は、法律により公示の日から3年以内に行わなければならないです。

工事費用については「水洗便所改造資金融資あっせん制度」を設けていますので、ぜひご利用ください。

なお、接続替えの工事をする場合は「幸手市下水道排水設備指定工事店」に依頼して施工してください。

▼下水道使用料は

公共下水道を利用されるようになると、上水道の使用水量に応じて算出された下水道使用料を負担していただくことになっており、お支払は、原則として2か月ごとに上水道料金と一緒に納入していただくことになります。

快適で住みよい環境づくりのために、みなさんご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 下水道課 ☎(47) 340・FAX(48) 0120

平成23年度からコンビニ収納が始まります

平成23年度から幸手市の市・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税をコンビニエンスストアで納付することができるようになりました。銀行や郵便局などでも今までどおり納付できますので、納付場所が増えます。ぜひご利用ください。(便利な口座振替もあります。)

なお、コンビニエンスストアで取り扱えるよう、納付書は一つに綴じておりません。納期と納期限をご確認のうえ、必要な納付書のみを持参し、納付してください。(全期一括分の納付書は廃止になります。)

▼ご利用方法の注意点

コンビニエンスストアで利用できるのは、コンビニ収納用にバーコードを印字した納付書に限ります。平成22年度以前の納付書ではコンビニ収納はできません。

また、つぎの点にもご注意ください。

○コンビニエンスストアでは、納期限内でないと納められません。

○コンビニエンスストアでは、下記のいずれかに該当する場合は、納められません。

- ・納付書1枚の金額が30万円を超える場合
- ・金額の訂正がある場合
- ・バーコードが印字されていない場合
- ・バーコードが読み取れない場合

問合せ 納税課 ☎(43) 1111 内線153・FAX(43) 1125

●納付できるコンビニエンスストア

am/pm	セーブオン
MMK	セブンイレブン
くらしハウス	デイリーヤマザキ
コミュニティ・ストア	ファミリーマート
サークルK	ポプラ
サンクス	ミニストップ
スリーエイト	ヤマザキデイリーストア
スリーエフ	ヤマザキスペシャルパートナーショップ
生活彩家	ローソン