

大好評！ シニア講座「元気福袋」in 飯野

福袋のように毎週いろいろな介護予防講師の講座を受けることができる、全 10 回の健康教室です。

好評につき 3 回目の開催決定！ フレイル[※]予防・介護予防の足掛かりとして、ぜひご参加ください。

日程 表の通り毎週(木) 午前 10 時～ 11 時 30 分
場所 町公民館飯野分館
定員 15 人
対象 65 歳以上 ※その他、要相談
申し込み 12 月 25 日(木) までに電話(286 - 3113) か健康保険課窓口(役場 1 階 6 番)で受け付け。※希望者多数の場合、抽選



津森分館で行われた医療気功

期日	テーマ	内容
1 月 8 日	いきいき・わくわく健康体操 ～運動を中心に筋力・体力アップ～	楽しく全身体操を行うことで、効果的に体と頭のフレイル予防！フレイル予防の重要性と生活のコツを学びます。
1 月 15 日	お口の健康について& 栄養・運動かんたんアドバイス	お口の健康維持・オーラルフレイル予防・栄養のアドバイスと、簡単なエクササイズを行います。
1 月 22 日	息活き上手は元気上手	運動を通して呼吸の大切さを知り、元気な体づくりを目指します。
1 月 29 日	認知症予防	認知症や予防について知り、活用できる制度や高齢者に関わる消費者問題など役立つ情報を学びます。
2 月 5 日	健康寿命が伸びる体のづくり方 (ピラティス)	年齢と共に落ちやすい筋力や、硬くなりやすい関節に効果的な、無理なく自宅で継続できる運動を提案します。
2 月 12 日	そろばんで脳トレーニング	昔懐かしいそろばんで、楽しく指先と脳を活性化します。
2 月 19 日	ノルディックウオーク	ノルディックポールを使った運動や歩行指導を行います。
2 月 26 日	医療気功	自己治療による心身能力の維持向上、リラックス効果があります。
3 月 5 日	チェアヨガ	椅子に座って誰でも安全に気軽にできるヨガです。
3 月 12 日	いきいき・わくわく健康体操Ⅱ ～脳トレを中心に認知症予防～	体操やものづくりなどを通して、心身・脳を活性化。認知症を予防するための生活習慣のコツなどを学びます。

※フレイルとは足腰などが弱った状態。運動や生活習慣で予防・改善が可能です。
問 健康保険課 保健事業係 **☎** 286 - 3113

みんなで徹底しよう「三ない運動」

「三ない運動」とは、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指すための次の 3 つのことを指します。

政治家の寄付は禁止(贈らない)！

政治家の寄付を求めない！受け取らない！

何かと贈り物をする機会の多い年末年始。一人一人がルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

平時から禁止されていること

政治家の寄付禁止

政治家が選挙区内の人に寄付をすることは、その時期や名義のいかんにかかわらず禁止されています。有権者が求めてもいけません。政治家以外の人が、政治家の名義の寄付をすることも禁止されています。

政治家に対する寄付の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄付の勧誘や要求をすること、政治家名義の寄付を求めることも禁止されています。

自転車の交通違反に青切符

道路交通法の一部を改正する法律の施行により、令和 8 年 4 月 1 日から自転車の交通違反に交通反則通告制度[※](青切符)が適用されます。

今一度、正しい交通ルールを再確認し、ルールに則った安全運転を心がけましょう。

対象 16 歳以上の人

反則金 3,000 円～ 12,000 円

※違反者が反則金を任意に納めれば、刑事手続きに移行しない制度



酒酔い運転や酒気帯び運転などは、これまで通り赤切符が交付され、刑事手続きの対象となります。

お酒を飲んだら車も自転車も、絶対に運転してはいけません。



交通事故による被害を減らすため、自転車を運転する際はヘルメットを着用しましょう。

問 危機管理課 **☎** 286 - 3210

御船警察署 交通課 **☎** 282 - 1110

対象となる違反と反則金(一部抜粋)



二人乗り運転
3,000 円



携帯電話の使用(保持)
12,000 円



イヤホンの使用
5,000 円

違反内容	反則金	違反内容	反則金
遮断踏切立ち入り	7,000 円	無灯火	5,000 円
信号無視	6,000 円	ブレーキ不備	5,000 円
車道の右側通行	6,000 円	並進	3,000 円
一時不停止	5,000 円	傘さし運転	5,000 円