

誰でも気軽に楽しく！ シニア講座「元気福袋」in はぴねす ―――

福袋のように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。

シニアに大事な講座が目白押し！ 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 木曜日 午前10時～11時30分

場所 保健福祉センターはぴねす 多目的室
対象 町内在住 65歳以上 ※その他、要相談
定員 15人 ※希望者多数の場合、抽選
申し込み 9月24日(木)までに電話か健康保険課窓口(役場1階6番)で受け付け。

期日	テーマ	内容
10月1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。
10月8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。
10月15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。
10月22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。
10月29日	健康寿命が伸びる体のつくり方（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。
11月5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。
11月12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。
11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。
12月3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。
12月17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

インフルエンザ予防接種を実施

インフルエンザ予防接種の期間
と場所、助成内容をお知らせします。

期間 10月1日(木)～
12月31日(木)

場所 町内実施医療機関

任意接種の費用助成

対象者 生後6カ月から中学生

負担金 注射 1回 2,000円

対象者 2歳から中学生

負担金 点鼻液 1回 4,000円

定期接種の費用助成

対象者 ① 65歳以上

② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(身体障害者手帳1級相当※)

※上記以外の障がいや身体障害者手帳1級となっている人は該当しません。

負担金 1,000円(生活保護受給者は、事前手続きにより自己負担なし)

※詳しくは、9月中旬ごろに全戸配布するチラシをご覧ください。

問 保健福祉センターはぴねす ☎ 234-6123

農業委員と農地利用最適化推進委員が決まりました

任期満了に伴い、新しい農業委員14人が7月20日付けで町長から任命されました。

また、新しい農地利用最適化推進委員16人が7月21日の農業委員会臨時会で承認されました。

農地の売買、貸借、転用などについての相談は、お近くの委員または農業委員会事務局へお問い合わせください。

問 町農業委員会事務局 ☎ 286-3277

農業委員・農地利用最適化推進委員名簿 (任期：令和11年7月19日まで)

農業委員		
校区	氏名	担当区域
飯野	いかわ 井川 寿範	赤井
	おかもと 岡本 のりあき 紀昭	砥川
	たかき 高木 けいし 敬司	小池
	もりえ 守江 つとむ 勉	島田
広安	ますだ 舩田 としみ 利己	古閑、広崎
	たばた 田端 りゅういち 龍一	福富、惣領
	にしもと 西本 としひろ 俊博	安永、馬水
木山	みやもと 宮本 かずよし 一義	木山、宮園
	よしだ 吉田 かずひろ 一浩	寺迫、辻の城
福田	やすだ 安田 やすとし 保敏	福原
	まつもと 松本 きくお 喜久夫	平田
津森	たのうえ 田上 かつし 勝志	上陳、杉堂
	あかほし 赤星 ますみ 眞澄	寺中、田原、下陳
	もりた 森田 のりゆき 憲幸	小谷

★は会長 ◆は職務代理者

農業利用最適化推進委員		
校区	氏名	担当区域
飯野	はなだ 花田 よしこ 良子	赤井
	もりた 森田 りょうじ 良治	砥川
	ほりべ 堀部 りゅういち 龍一	小池
	みやなが 宮永 かずのり 和典	島田
広安	とみなが 富永 よしひろ 芳弘	広崎、古閑
	ふくなが 福永 よしなり 吉成	福富、惣領
	さとみ 里見 かつのり 勝則	馬水、安永
木山	さかもと 坂本 しのぶ 忍	木山、宮園
	よしかわ 吉川 かずゆき 計幸	寺迫、辻の城
福田	くすだ 楠田 じゅんいち 純一	福原
	ふくなが 福永 たかひろ 貴大	平田(県道熊本高森線南側)
	ふくしま 福嶋 ゆういち 裕一	平田(県道熊本高森線北側)
津森	やまうち 山内 すずむ 進	上陳(堂園)、杉堂
	よしかわ 吉川 たかとし 孝敏	小谷
	まつもと 松本 みちてる 三千輝	寺中、田原
	ながの 永野 ていいち 貞吉	上陳(堂園除く)、下陳

電子カード商品券には利用期限があります

5月に利用開始した電子カード商品券は利用期限があります(スマートフォンにチャージした分も同様)。忘れずに期限内にご利用ください。

利用期限 9月30日(水)

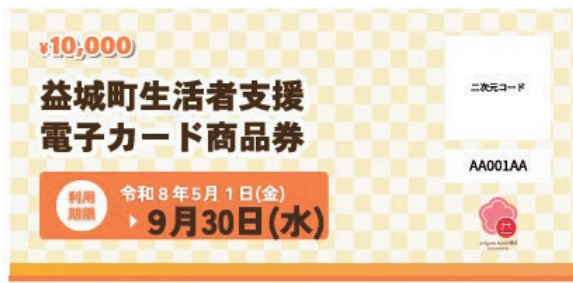
問 受け取り窓口、事業に関する問い合わせ

産業振興課 商工観光係 ☎ 289-8307

電子カード商品券に関するお問い合わせ

カード商品券事務局コールセンター

☎ 0120-146-626



※画像はイメージです

※最新の加盟店情報は町ホームページに掲載しています。

