

令和
7年度

市町村交通災害共済

1人あたり
年会費
500円

加入者が会費を出し合い、交通事故で負傷・死亡したときに、加入者またはその遺族の方に対して見舞金をお支払いする制度です。

加入できる方▼

- ・町内在住で、住民登録がある方
- ・上記の住民の被扶養者で、修学のため町外に転出している方

共済期間▶4月1日～令和8年3月31日

※現在ご加入されている方は、自動更新されませんので、ご注意ください。

☑ 申込書に必要事項を明記のうえ、会費を添えて次のいずれかの窓口へ

- 危機管理課
- ゆめくる・けんかつ出張所
- 最寄りのゆうちょ銀行（郵便局）

※申込書は各窓口で配布しています。

☎ 危機管理課内 2283



公民館

受講者を
募集します



〒362-0809 中央5-179（総合センター内）

☎ 722-9112

子育て支援セミナー「体験！親子茶道教室」

☑ 立礼式（椅子とテーブルで）のお茶の点て方や礼儀作法など

☑ 3月22日(土)10時～12時

☑ 総合センター2階多目的ホール

☑ 町内在住または在勤の方（保護者）と子ども（小学1～6年生）

☑ 10組（20名）

☑ 厚手の座布団（お子さんの高さ調整用）

☑ 1組1,000円（お茶・お菓子代）

※3月11日(火)～16日(日)に集金します。（材料手配の都合上、3月17日(月)以降の返金はできません。）

☑ 川元宗枝氏（宗和流茶道講師）

☑ 3月6日(木)（必着）までに、次の方法で申込

・往復はがき…希望講座名・住所・電話番号・保護者とお子さんの氏名（ふりがな）・年齢・学年・（町外在住の方）勤務先を明記のうえ郵送

・町ホームページの申込フォーム

・窓口…返信用にはがきを1枚持参

受講者の決定▶申込多数の場合抽選。結果は、講座開催日の1週間前までに、返信はがきまたはメールでお知らせします。講座開催の1週間前までにお知らせがない場合は、必ずご連絡ください。

ふれあい
活動センター

ゆめくる



小室2450-1

☎・☎ 窓口または☎724-0717

どこでもマジック教室

現役プロマジシャンから最先端の楽しいマジックを体験してみませんか！

☑ 2月8日(土)13時30分～16時

☑ 2階視聴覚室

☑ 高校生以上（保護者同伴であればお子さんの参加も可）

☑ 20名（先着順）

☑ 筆記用具、バيسクル製トランプ

※プロ仕様バيسクル製トランプをお持ちでない方で、購入を希望する方には600円で別途販売。

☑ 1,500円（ネタ代含む）

☑ Mr.クマリック氏

簡単セルフリンパストレッチ講座

凝り固まった老廃物を流して、身体をほぐしましょう。

☑ 自宅で作れる簡単なセルフリンパマッサージ

☑ 2月8日・22日、3月8日・15日の各土曜日13時30分～15時（1回のみ参加も可）

☑ 2階会議室 ☑ 一般成人

☑ 各回20名（先着順）

☑ ヨガマットまたは汚れても良いバスタオル、5本指ソックス（裸足でも可）、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

☑ 各回500円

☑ YUKARI氏（クラシックバレエサークルプリマローズ主宰）

ゆめくるベビーサロン ベビーマッサージ体験

☑ ベビーマッサージやふれあい遊び、絵本の読み聞かせ

☑ 2月10日(月)、3月24日(月)10時30分～11時30分

☑ 2階和室

☑ 生後2か月以上の赤ちゃんと保護者

☑ 各回10組（先着順）

☑ バスタオル、飲み物

☑ 各回500円

☑ 轟木智子氏（幼稚園教諭・保育士）

パドル体操教室 簡単に楽しく体力づくり!!

しゃもじ型のパドルを使ってストレッチを行います。生活習慣病、肩こり・腰痛予防、日ごろの運動不足やストレス解消に最適です。どなたでも、無理なく楽しみながらできます。

☑ 2月14日(金)・28日(金)13時30分～14時30分

☑ 2階会議室 ☑ 一般成人

☑ 各回15名（先着順）

☑ 室内シューズ、タオル、5本指ソックス、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

☑ 各回500円

☑ 木川琴美氏（NPO法人パドルジャークス体操協会）

発がん予防教室

☑ がん予防法の解説と効果的なトレーニング（運動強度：弱）

☑ 2月16日(日)15時～15時45分、23日(木)19時～19時45分（各日同じ内容を実施）

☑ 2階会議室 ☑ 一般成人

☑ 各回20名

☑ 室内シューズ、飲み物、タオル、筆記用具

☑ 町内在住・在勤者400円、町外者600円（各回）

☑ ゆめくるトレーニングジムインストラクター

くらしの相談室

行政書士による遺言・相続・離婚・成年後見などの無料相談会を開催します。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けします。具体的な内容を相談する際は、資料などをご用意ください。

☑ 2月16日(日)・20日(木)9時～12時

☑ 1階相談室

☑ 各回3名（要事前予約、先着順）

ご利用ください

特定保健指導

☑ 特定健康診査または人間ドックの結果、「動機付け支援」「積極的支援」と判定された、メタボリックシンドロームおよび予備群の方（国民健康保険に加入している40～74歳の方）

※対象者には、1月下旬に㈱ベネフィット・ワン（町委託業者）から通知しています。

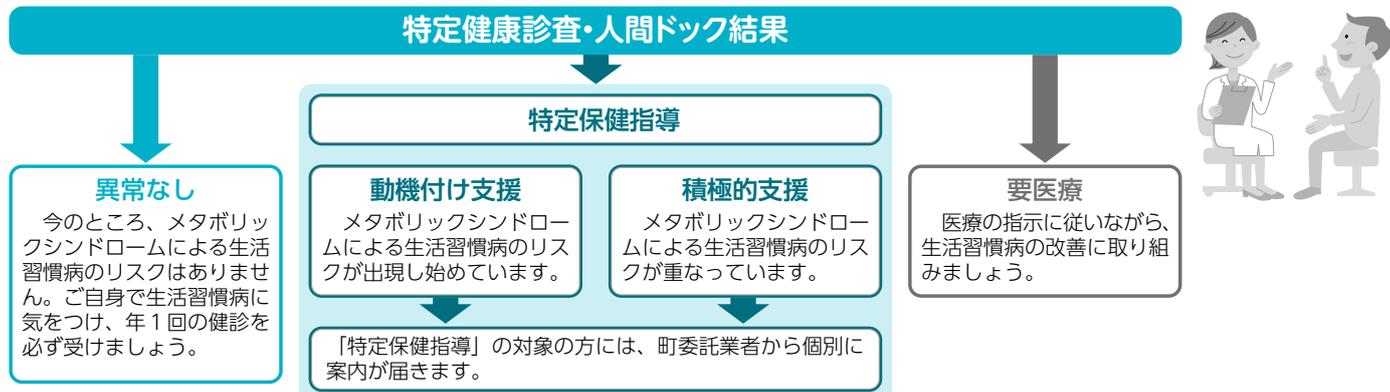
判定項目▶腹囲・BMI・血圧・脂質（中性脂肪、HDLコレステロール）・血糖（空腹時血糖、HbA1C）・喫煙歴・年齢

特定保健指導のメリット

- ・専門家が運動や食事に関してサポートするので安心
- ・生活習慣を改善し、健康であれば、治療にかかる時間や費用を節約
- ・お金をかけずに生活習慣を改善（参加費無料）

☎ 保険医療課 2172

特定健康診査・人間ドック結果



講座 「いま、知ろう!慢性腎臓病対策」

慢性腎臓病（CKD）は、自覚症状がないまま腎機能が失われていく病気です。その要因となるものは生活習慣病によるものとされており、日ごろの生活習慣が大切です。

☑ 「慢性腎臓病とはどのような病気か」「どのような

対策が必要か」「薬について」「減塩について」

☎ 3月15日(土)14時～(13時30分～受付)

☑ 総合センター多目的ホール

☑ 40歳以上の町民 ☎ 30名(先着順)

☎ 金崎聖伸氏（金崎内科医院院長）、薬剤師、栄養士

☎ 2月12日(水)から、二次元コードまたは保険医療

課 2172 窓口へ



ご存じですか?

生活支援体制整備事業・協議体

☎ いきいき長寿課 2125

生活支援体制整備事業について

高齢化が進む中で、公的サービスや制度だけでなく、多様で特色を生かした住民同士の支え合いの取組を充実させていき、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進するための事業です。

「協議体」とは？

支え合いの地域づくりを形にするため、地域の皆さんで、困りごとや地域にある資源（知識や人、手段、伝統や文化）を見つけ、いつまでも安心して生活できる地域を作るための「話し合いの場」を協議体といいます。

協議体には、生活支援コーディネーターが配置され、地域の皆さんが中心となる地域づくりや、支え合い活動をバックアップし、地域の方と一緒に仕組みづくりについて取り組んでいます。

伊奈町の「協議体」は？

町全域についての話し合いや情報共有を行う「第1層協議体」と、お住まいのエリアごとに話し合う「第2層協議体」があります。第2層協議体は、令和5年1月から、町内2ヶ所で発足し、中北部エリアと南部エリアにおいて、それぞれ、「あったらいいな」というテーマについて話し合っています。



詳しくは、町ホームページをご覧ください。



出前講座・出張相談のご案内

健康・介護の専門職や専門知識を持つボランティアが地域に向き、「健康づくりの講習会」「福祉用具の紹介」「初心者向け手話講座」などの出前講座や出張相談を行います。ご活用ください。