

丈夫な



で

折しない人生を!



固 保険医療課 2175

主催

伊奈病院

共催

桶川北本伊奈地区医師会・北足立歯科医師会・伊奈町

あなたの骨と歯は大丈夫ですか?



☑ 骨の健康オーラルフレイルチェックリスト

<input type="checkbox"/>	骨と歯は健康だと思いが検査したことがない
<input type="checkbox"/>	以前と比べると歩くのが遅くなった
<input type="checkbox"/>	20代のときより身長が低くなった
<input type="checkbox"/>	最近背中が丸くなってきた
<input type="checkbox"/>	食べる量が少なくなった
<input type="checkbox"/>	食べるときに飲み込みづらさがある
<input type="checkbox"/>	固いものが食べにくくなった
<input type="checkbox"/>	汁物でむせることがある

若い時からの健康づくりが未来の自分を作ります。いつまでも自分の口から食事をとり、趣味や生活を楽しめるよう、まずは、体や病気のことを学んでみませんか?



※フレイルとは加齢に伴い、「こころ」と「からだ」の働きや「社会」とのつながりが弱くなっている状態です。普段の生活を見直すことで、健康な状態に近づきます。

日 10月25日(土) 13時~16時

場 総合センター3階大ホール

定 400名

申 10月18日(出)までに、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加人数、講演会参加希望と明記のうえ、伊奈病院講演会係 ☎ 720-1140 または二次元コード



医師からのメッセージ

講演▶ 骨折しない人生を送るために 知っておくこと、気を付けること

出演▶ 石橋英明氏【伊奈病院副院長・整形外科科長】

知らない間に骨が弱くなって、少し転んだだけで骨折してしまうという怖い病気が骨粗しょう症です。

講演会では、骨を健やかに保って骨折しない人生を送るために必要な知識や気を付け方、さらに、骨を強くする運動の実演解説や骨に良い食事の紹介などをお話します。昨年は満席でしたので、ぜひお早めにお申し込みください。

また、10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。伊奈病院もブルーライトアップを実施しますので、ぜひご覧ください。

講演▶ 続けよう！ 骨折しないための運動とは？

出演▶ 小山穰氏【伊奈病院理学療法士】

講演▶ 骨の健康と歯の健康 ~オーラルフレイルに気を付けよう~

出演▶ 渡辺匡氏【ことぶき歯科医院院長】

日本では、65歳以上の約5人に1人が要介護認定を受けているといわれており、健康寿命を延ばすことが大きな課題となっています。

オーラルフレイル(加齢で歯や口の機能が衰えた状態)は、適切な対応で健常な状態に改善する可能性があります。放置することで、心身の機能低下につながる恐れがあります。

講演会では、健康長寿=健口長寿になるよう、オーラルフレイルに関わる気付きや対応予防についてお話します。

講演▶ 継続が大事！ 骨を強くする食事のレシピと実践

出演▶ 高見勝久氏【伊奈病院管理栄養士】

お知らせ

定額減税不足額給付金

定額減税しきれないと見込まれた方へ不足額の給付を行います。対象と思われる方に通知を送付しました。通知が届いていない方で、対象と見込まれる方は、申請が必要です。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



☎ 町給付金担当 ☎721-2111

マイナンバーカードの休日交付 (予約制)

☎ 9月28日(日)8時30分～12時(11時30分最終受付)
※マイナンバーカード交付以外の業務は行いません。
※日程が変更になる場合がありますので、町ホームページをご覧ください。

住民課

☎ 交付通知書(はがき)、本人確認書類、通知カード
※詳しくは、電話予約時にご案内します。

☎・☎ 9月26日(金)までに、住民課 ☎2115へ

心身障害児通園施設 11月入所申込

心身障害児通園施設とは、心身に障害のある未就学児童(2歳～5歳児)を療育するための通園施設です。

☎ 受付期間 ☎9月16日(火)～26日(金)(土日祝日除く)
※申し込み時に、空きがない場合があります。

☎ 子育て支援課 ☎2184



重度心身障害者医療費受給者証の更新

10月以降も引き続き受給対象となる方に、新しい受給者証を9月下旬に送付します。

有効期間が過ぎた受給者証は、細かく裁断するなど、ご自身で処分してください。

☎ 保険医療課 ☎2174

ごみ分別アプリ「さんあくる」をご利用ください

お住まいの地域に合わせてごみの種類ごとの収集日をお知らせする機能や、品目ごとに簡単に「ごみの分別」を検索できる「ごみ分別辞典機能」など、ごみに関するさまざまな情報を提供しています。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

☎ 環境対策課 ☎2252



浄化槽の維持管理

浄化槽を使用している場合は、保守点検・清掃・法定検査の維持管理が浄化槽法で義務付けられています。浄化槽の機能を維持し、川をきれいに保つため、必要な維持管理をお願いします。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

☎ 環境対策課 ☎2253



下水道事業受益者負担金 納期のお知らせ

第2期納期限

9月30日(火)

☎ 上下水道課 ☎721-5555

広告

スタッフ募集!

定年70歳

60歳を過ぎても減額なく70歳まで同じ給与が続き
※他社の多くは、60歳になると月給や時間給が減額される会社がほとんどです。



フローラなら仕事もプライベートも充実
時間・日数等詳細、その他の募集職種は採用サイトをご覧ください。



ショートステイ フローラ蓮田

3月に開設したばかりのきれいな施設です。

☎ 介護職
☎ 月給 263,000円～
☎ 時給 1,180円～

☎ 夜勤専従介護職
☎ 月給 241,000円～
☎ 1夜勤 22,900円～

デイサービス フローラ蓮田

☎ 介護職 ※日曜はお休みです。
☎ 月給 253,000円～
☎ 時給 1,180円～
★短時間勤務 OK (1日4時間～)

介護付有料老人ホーム メディカルフローラ蓮田

☎ 事務職
☎ 月給 210,000円～



庭木1本から大歓迎!

若さあふれる有資格者の「プロ」が対応!

剪定・伐採・生垣
雑草対策・消毒
庭木やお花の植栽

見積無料 3m未満の木 剪定1本 3,300円(税込) ※ゴミ処分費別途

3m以上の木、古土や植木鉢の処分なども取ります
他社との料金比較でもOK!お気軽にご相談ください!

☎ 0120-187-394
(株)大和グリーン

広報いな 読者限定!

すべての作業料金から

10%OFF

10月1日以降の作業予約でさらに

+10%OFF (先着20名様)

伊奈・上尾支店 伊奈町小針新宿 571-5
受付時間 9:00～18:00 無休
川口・さいたま・川越にも支店あり!