

# 南高麗地区行政センターだより

令和7年  
11月号

野菜を3倍食べて、延ばそう健康寿命！

飯能市大字下直竹1122-2

飯能市ホームページ

<https://www.city.hanno.lg.jp>



TEL 042-972-2805

FAX 042-974-2736

Email: [koma-center@city.hanno.lg.jp](mailto:koma-center@city.hanno.lg.jp)

## 5本のバランススティックを使って手軽に体幹エクササイズ！

会場：南高麗地区行政センター 集会室

保健センター・地区行政センター(公民館)共催 健康・体力づくり事業

日程：11月29日、12月6日、13日、20日【土曜日全4回】13:30~15:00

定員：20名(申込み順)

対象：おおむね70歳台までの成人の方

## R7第2回 バランスDE体幹アップ 講座

申込み期間 11月5日(水)~26日(水)



申込みフォーム

申込み方法 いずれかの方法で南高麗地区行政センターへ

◆スマホ 右の申込みフォームから(24時間利用可)

◆電話 972-2805(平日8時30分~17時15分)

◆FAX 974-2736 氏名・住所・電話・年齢を明記

注)FAXの場合・・・氏名・フリガナ・住所・連絡先・生年月日・年齢を明記

講座の詳細はこちら



●参加費：200円(保険代等 初日に集金)

●持ち物：ヨガマット(バスタオル不可)、飲み物、汗拭きタオル、靴下着用

●講師：保健センター専門指導員(健康運動指導士)

●バランススティックは保健センターで用意します

## 秋のお散歩マーケット

日時 11月16日(日) 午前9時~午後3時(雨天決行)

会場 飯能市上直竹上分地内(黒指・細田地区) ※受付は、上直竹上分自治会館です

参加費 大人400円・小学生以下100円(マップ、保険料を含みます)

※事前申込みは不要です。なお、駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してご来場ください。



## 親子でクリスマスリース作り



母子交流会でクリスマスリースを作ります。どうぞお気軽にお越しください。

日時 12月3日(水) 午前10時から12時まで

会場 南高麗地区行政センター

主催 飯能市母子愛育会南高麗支部

※先着10組・南高麗地区優先

※事前申し込みですが、定員に達していない場合は当日参加も可能です。

※申し込みは南高麗各自治会のゴミ集積所等の掲示板のポスターをご覧ください。



## ~シルバー人材センター入会登録・説明会のお知らせ~

シルバー人材センターでは、働く意欲のある60歳以上の高齢者の方に、臨時的・短期的または軽易なお仕事を紹介しています。人材センターでの働き方やお仕事の内容等に関する説明会を南高麗地区行政センターで開催いたします！健康で充実した生活を送るため、会員登録をぜひご検討ください。

《入会説明会》 対象 市内在住のおおむね60歳以上の働く意欲のある方

日時 令和7年11月28日(金) ①13時30分~ ②14時~

会場 南高麗地区行政センター 第一会議室

《申し込み・問い合わせ》(公社)飯能市シルバー人材センター TEL 973-6566 FAX 973-6235

## ❖市民清掃デーへの協力をお願いします❖

きれいな飯能市を維持するため、地域の道路や河川、公園などのごみ拾いや草刈りへの協力をお願いします。

統一実施日 11月30日(日)

各自治会の都合の良い日に無理のない範囲(1時間から1時間半程度)で実施してください。

※詳しくは、広報はんのう 11月1日号をご覧ください。

問い合わせ 環境緑水課 TEL 973-2125



## 今年も特定健康診査を受けましょう!! ~国民健康保険ご加入中の40歳から74歳の方へ~

国民健康保険に加入している方を対象に、1年度に1回、無料で受けられる特定健康診査を行っています。  
糖尿病などの生活習慣病の早期発見やご自身の健康状態を確認するためにも、特定健康診査を受診しましょう。



### おもな検査の内容

身体計測・血圧測定・尿検査・  
血液検査(血糖・血中脂質・肝機能・腎機能検査)など

対象者…飯能市の国民健康保険に加入中の40歳~74歳の方

年度中に40歳になる39歳の方も受けられます。

(75歳以上の方は後期高齢者医療制度の健康診査を受診できます。)

受診期間…令和7年4月1日~令和8年3月31日

受診場所…指定医療機関の中からお選びください。

受診料…無料

申し込み…直接、指定医療機関に受診の予約を入れてください。

受診に必要なもの…「特定健康診査受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」

【問い合わせ】保険年金課国民健康保険担当 電話: 973-2117 E-mail: [hoken@city.hanno.lg.jp](mailto:hoken@city.hanno.lg.jp)



飯能市ホームページ

## 毎週水曜日実施! 「うえたん号」の移動販売

毎週水曜日(年末年始を除く)に移動販売車で日用品、お弁当、野菜、冷凍食品などを販売中です!

また、詳細は飯能市社協HP(二次元コードからアクセス可)にも掲載しております。

各種モバイル決済・クレジットカード・電子マネーでのお支払いもできます。

WAON・Vポイント貯まる、使える!

水曜日♪かわいい音楽が聞こえたら♪うえたん号にぜひお立ち寄りください♪

※荒天時はお休みの場合があります、運行状況は「ウエルシア飯能柳町店」までお問い合わせください。

【商品・運行について】ウエルシア飯能柳町店 ☎983-0310

【販売場所について】飯能市社会福祉協議会(地域福祉推進係) ☎070-7792-2450



## 南高麗診療所からのお知らせ

インフルエンザとコロナの予防接種を予約制でお受けしています。17時以降に接種を希望される方に以下のとおり特別枠も設定しているので、ご利用ください。

★11月10日から12月22日までの毎週月曜日(祝日を除く) 17時から18時30分(要予約)

※臨時休診: 11月4日(火)、5日(水)

電話 972-3807 FAX 974-6971 メール [clinic@city.hanno.lg.jp](mailto:clinic@city.hanno.lg.jp)

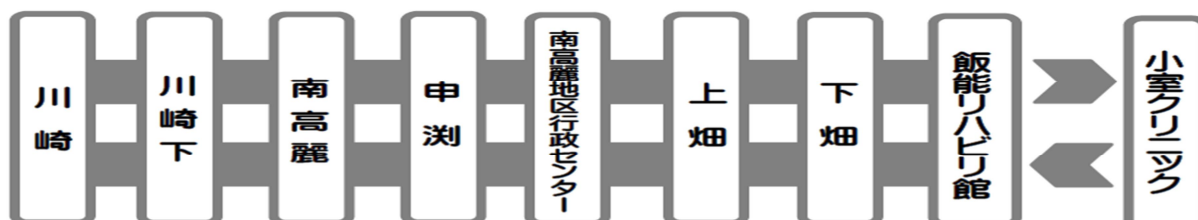


## 飯能リハビリ館移送サービス 【無料・事前登録制】

11月の運行日 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

◆◆運行ルート◆◆

※事前登録方法や時刻表などの詳細は、市HPまたはチラシをご覧ください。



■問い合わせ 飯能市役所交通政策課 978-8162