

# 南高麗地区行政センターだより

令和7年  
2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>

このセンターだよりは保管しやすいように広報と同じ右とじで作成しています



TEL 042-972-2805

FAX 042-974-2736

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

## 第19回「飯能ひな飾り展 2025」に参加します！

南高麗地区行政センターでは、段飾りのお雛様やつるしびなを展示します。

展示期間：2/25（火）～3/7（金）（土・日を除く）

展示時間：9時～17時

展示場所：南高麗地区行政センター内 第3会議室

☆地域の方々からご提供いただいたお雛様やつるしびななど、

可愛らしい人形達も飾る予定です。お楽しみに！

☆段飾りやつるしびななど、地域の方々が飾ってくださいますので、ぜひお立ち寄りください。

皆様をお待ち  
しております



問い合わせ 南高麗地区行政センター ☎972-2805

### 特定健康診査（特定健診）のご案内

国民健康保険に加入中の40歳から74歳までの方へ

特定健診は、生活習慣病の早期発見・予防を目的に、40歳から74歳までの方を対象に実施している健診です。対象の方には、保険年金課から受診券を送付していますので、ぜひ受診してください。なお、年度末は駆け込み受診で混雑しますので、お早めの受診にご協力をお願いいたします。

【検査内容】 問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・診察

【費用】 無料

【受診期限】 令和7年3月31日まで（年度内に75歳になる方は、誕生日の前日まで）

【申込等】 市指定医療機関へ直接申し込んでください。

特定保健指導の対象となったら・・・

健診結果により、保健センターから特定保健指導のご案内をしますので、対象の方はぜひご参加ください。食事や運動など生活習慣について一緒に振り返りましょう。

【令和4年度】飯能市全体の受診率・・・39.6%

南高麗地区の受診率・・・38.9%

今年度もより多くの方に受診いただきますようお願いいたします！



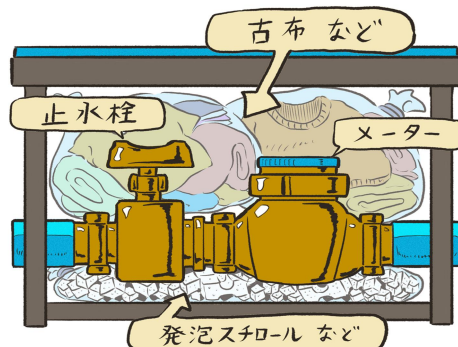
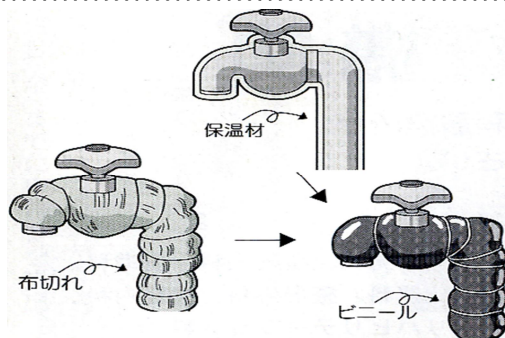
飯能市イメージキャラクター  
夢馬（むーま）

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

### ◎水道管・水道メーターの凍結に注意しましょう！

寒さが厳しくなり、水道管の凍結による破損や水が出なくなることがあります。むき出しになっている水道管、北側や風当たりの強いところにある水道管は、防寒対策を行い、凍結から水道管を守りましょう。

特に使用水量の少ない世帯や空き家については、凍結しやすいので防寒対策をお願いします。



問い合わせ 水道業務課

[Tel 973-3661 Fax 971-3929 E-mail [suido@city.hanno.lg.jp](mailto:suido@city.hanno.lg.jp)]

## Do!ウオーキング★

## Do!ストレッチ★

**会場** 双柳地区行政センター集会室

**日程** 2月27日、3月6日

【木曜日全2回】10:00～12:00

**内容** 5km程度のウオーキング、健康づくりのコツ、歩き方レクチャー、体組成測定

**定員** 20名(申込み順) **対象** 成人(70歳代まで)

**参加費** 100円(保険代等。初日に集金)

**持ち物** 室内運動靴、飲み物(ウオーキング時携帯)、汗拭きタオル、運動できる服装・靴

**申込み** 2月4日(火)～25日(火)までにいずれかの方法で双柳地区行政センターへ

(1) スマホ 右の申込みフォーム(24時間利用可)

(2) 電話 042-972-9900(平日8時30分～17時15分)

(3) FAX 042-972-9902(氏名・住所・電話・年齢を明記)



申込みフォーム

**講師** 保健センター専門指導員(健康運動指導士)  
保健センター 健康・体力づくり事業

**会場** 加治地区行政センター第1会議室

**日程** 3月7日、14日、21日

【金曜日全3回】13:30～15:00

**内容** タオル、テニスボール、ゴルフボールでカラダほぐし、基本のストレッチ、簡単な筋トレ

**定員** 12名(申込み順) **対象** 成人(70歳代まで)

**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、ストレッチ用タオル(約33×80cm以上)、飲み物、汗拭きタオル、運動できる服装・靴

**申込み** 2月4日(火)～3月5日(水)までにいずれかの方法で加治地区行政センターへ

(1) スマホ 右の申込みフォーム(24時間利用可)

(2) 電話 042-972-2313(平日8時30分～17時15分)

(3) FAX 042-972-9805(氏名・住所・電話・年齢を明記)



申込みフォーム

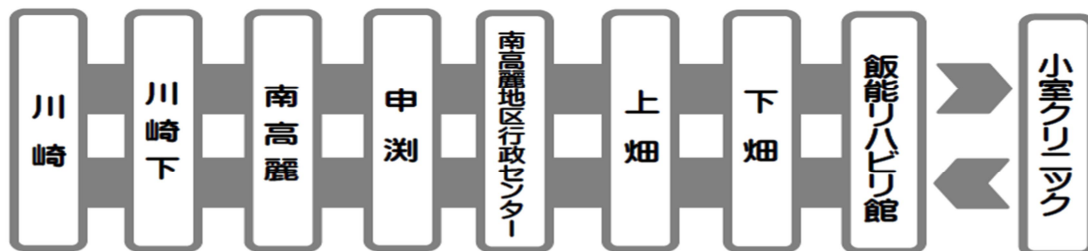
### ■飯能リハビリ館移送サービス■【無料・事前登録制】

2月の運行日 4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。

市HP→



■問い合わせ 交通政策課 978-8162(直通)



### 南高麗診療所からのお知らせ

スギ花粉の飛散時期になりました。症状が出る前に薬を準備しておきましょう。

※ 2月12日(水)は臨時休診いたします。

電話 972-3807 FAX974-6971 メール clinic@city.hanno.lg.jp



| 1月1日現在 | 世帯数    | 前月比 | 人口(男)  | 前月比 | 人口(女)  | 前月比 | 人口合計(男女) | 前月比 |
|--------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|----------|-----|
| 飯能市    | 36,685 | -25 | 38,937 | -34 | 39,026 | -10 | 77,963   | -44 |
| 南高麗地区  | 946    | -1  | 1,036  | -4  | 1,071  | -1  | 2,107    | -5  |



お買い物にはマイバック・マイカゴを持参しましょう！



この行政センターだよりは、自治会の皆様のご協力により配布いただいております。