

65歳以上の人ならどなたでも はっらっ元気体操教室

ストレッチ体操やリズム運動など、自宅でも簡単にできる運動で、みんなで楽しく健康になりましょう。室内靴を忘れずに。なお、除外日がありますので、詳しくは各会場へ。



| 会場 | 日時(全7回) | 定員 | 問合せ |
|----------|------------------------------|-----------|------------------------|
| 八幡コミセン | 1/14~3/4の㊥ 9時30分~10時30分 | 先着 25人 | ☎935-4878 |
| 氷川コミセン | 1/14~3/4の㊥ 11時30分~12時30分 | 先着 25人 | ☎927-5692 |
| 高砂コミセン | 1/20~3/10の㊤ 9時30分~10時30分 | 先着 25人 | ☎920-3066 |
| 新里文化センター | 1/20~3/17の㊤ 13時30分~14時30分 | 先着 30人 | ☎927-3362 ☎920-1504 |
| 柿木公民館 | 1/20~3/10の㊤ 13時30分~14時30分 | 先着 30人 | ☎931-3117 ☎933-2501 |

㊥12/2㊤から、各会場へ

がん検診 12/20㊤で終了!

検診がん種別の病期別
5年相対生存率

| | I期 | IV期 |
|-------|---------|-------|
| 胃がん | 95.9% ▶ | 6.2% |
| 肺がん | 83.7% ▶ | 7.6% |
| 大腸がん | 94.8% ▶ | 18.6% |
| 子宮頸がん | 95.4% ▶ | 26.7% |
| 乳がん | 99.8% ▶ | 39.8% |

がん検診で早期発見を

がんは早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治する可能性が高くなります。

政府広報オンライン「生活習慣病の予防と早期発見のためにがん検診&特定健診・特定保健指導の受診を！」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html>)を参考に作成

| 検診名 | 費用 | 日にち | 対象 |
|---------|-------|----------|-------|
| 大腸がん検診 | 500円 | 12/20㊤まで | 30歳以上 |
| 前立腺がん検診 | 1200円 | 12/20㊤まで | 50歳以上 |

㊥市HPに記載の指定医療機関へ直接申し込んでください
㊤保健センター☎922-0200㊤922-1516



▲がん検診の一覧

人間ドック等の検査料を 助成します



- ㊥後期高齢者医療制度の加入者が人間ドックまたは脳ドックを受診した場合に、年度内に1回、2万円を限度として検査料を助成します。生活習慣病の早期発見・予防のために積極的に検査を受けましょう。詳細は市HP(QRコード)で。
- ㊥申請日時時点で保険料の未納がない人
- ㊥保険証または資格確認書、人間ドックまたは脳ドックと記載された領収書、預金通帳を持参し後期高齢者・重心医療室窓口へ。
☎922-1367㊤922-3178

オレンジカフェ (認知症カフェ)



- ㊥オレンジカフェは、認知症とともに生きる人や家族、専門職など認知症に関心のある誰もが参加できます。認知症に関する相談や情報交換、参加者同士で交流するなどお茶を飲みながら思い思いの時間を過ごしてみませんか。開催日時等の詳細は、市HP(QRコード)で。
- ㊤地域支援室☎922-2862㊤922-3279

ふれあいの里 いやしの足湯

- ㊤12/17㊥~21㊤10時~13時50分
- ㊤ふれあいの里
- ㊥寒さ厳しいこの季節、血流改善やリラックス効果が期待できる足浴で、リフレッシュしませんか。
- ㊥60歳以上で、ご自身で足湯を利用できる人
- ㊥持足ふきタオル
- ㊥12/6㊤10時から電話でふれあいの里へ。12時以降は窓口も可。
☎920-6222㊤920-6251

ドレミ♪でスッキリ教室



- ㊤㊤1/7~3/25の原則㊥
(川柳文化センター)
1/9~3/27の原則㊥
(新里文化センター)
全12回。9時15分~10時45分
- ㊥歌や音楽と軽体操を組み合わせた教室で、認知症予防に取り組みましょう。詳細は市HP(QRコード)で。
- ㊥65歳以上でもの忘れが気になる人
- ㊥12/2㊤から電話で地域支援室へ。
☎922-2862㊤922-3279

介護者のつどい

- ㊥介護者が、思いや体験を話したり、体験を共有できたりする場です。

| 日時 | 場所 |
|---------------|------------------------|
| 12/6㊤13時15分~ | 高砂コミセン |
| 12/10㊥13時30分~ | 地域の居場所さかえーる(栄町1-1-14) |
| 12/11㊥13時~ | であいの森 |
| 12/14㊥13時~ | 新里文化センター |
| 12/18㊥13時15分~ | 勤労福祉会館 |
| 12/18㊥18時30分~ | 旧かっぱ天国(谷塚町647-8) |
| 12/20㊤13時30分~ | ケアステーションかしの木(草加1-8-13) |

㊤長寿支援課☎922-1281㊤922-3279

みんなで踊ろうエアロビダンス

- ㊤1/15・29、2/5・19、3/5・19の㊥
13時~14時30分(全6回)
- ㊤であいの森
- ㊥市内在住60歳以上
- ㊥先着16人
- ㊥室内靴
- ㊥12/16㊤10時から電話でであいの森へ。☎936-2791㊤936-2792

介護予防教室



- ㊥地域包括支援センター等が、主に圏域内の地域住民に向けて、介護予防体操や認知症予防を目的とした脳トレなどを行う教室です。日時や場所の詳細は市HP(QRコード)で確認し、各地域包括支援センター・きくの里へ申し込んでください。
- ㊤地域支援室☎922-2862㊤922-3279

福祉タクシー・ 自動車燃料費利用券の 変更申請を受けます



- 詳細は市HP(QRコード)で。
- ㊥令和6年度から7年度に登録内容(利用区分:ガソリン券⇄タクシー券)の変更がある人
- ㊥①手帳、②車検証、③運転免許証(②と③は、ガソリン券への変更や車両変更の場合)
- ㊥12/26㊥までに各担当課へ。
※期限以降も変更申請はできますが、3月下旬の利用券発送が遅れる場合があります。
- ㊤18歳以上:障がい福祉課
☎922-1859㊤922-1153
18歳未満:子ども政策課
☎922-1483㊤922-3274

人権講座「はじめての手話~手話で ひろがるコミュニケーション」

- ㊤1/14㊥10時~12時
- ㊤谷塚文化センター
- ㊥職場や地域で手話によるコミュニケーションができるよう学んでみませんか(挨拶、自己紹介、基本的な対応等)他
- ㊥先着15人 ㊥18歳以上 ㊥無料
- ㊥12/2㊤から谷塚文化センターへ。
☎928-6271㊤928-6272

バリアフリー上映会 「ピア まちをつなぐもの」

- ㊤12/7㊥14時~15時40分
- ㊤中央図書館
- ㊥視覚や聴覚に障がいのある人も楽しめる、音声ガイドと字幕付きの映画を上映します。受付は手話通訳付き。
- ㊥中学生以上 ㊥当日先着80人
- ㊥無料
- ㊤中央図書館☎946-3000㊤944-3800

募 集

放課後児童クラブ 職員募集



- ㊥正規職員、嘱託員、臨時職員を募集。資格不問。保育士等の有資格者や経験者優遇。こどもたちの成長と笑顔がやりがい。私たちと一緒に働いてみませんか。募集要項等の詳細は草加市社会福祉協議会のHP(QRコード)で。
- ㊤草加市社会福祉協議会
☎924-8722㊤924-8723

景観審議会委員募集



- ㊥景観の取組について意見を述べ、検討する市民委員を募集します。報酬は会議1回につき7000円。
- ㊥市内在住の18歳以上(令和7年2/1時点)で、市の他の審議会等の委員になっていない人
- ㊥1人
- ㊥12/2㊥~27㊥に市HP(QRコード)、市役所情報コーナー等で配布する応募用紙を都市計画課へ。ファクス、メールでも可。
- ㊤都市計画課☎922-1790㊤922-3145