

## 健康 開催します! 血糖値改善教室

血糖「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」が高いと糖尿病や心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるといわれています。これらの病気を予防し、適切な血糖値を維持できるよう、血糖値の改善方法について学びませんか。

▶日時 / 1月29日(月)午後1時30分~ (受付1時~)

▶場所 / 保健福祉総合センター(ユウネス)

▶対象 / 町内在住の方

▶定員 / 30人(申込順)

▶持ち物 / 筆記用具、運動のできる服装、室内履き(スリッパ除く)、タオル、水分補給できるもの

▶講師・講演

**第1部** 女子栄養大学助教授・庄司久美子氏  
「おいしく食べてかきこく減らす血糖値の話  
~食事バランスにポイントをおいて~」

**第2部** 健康運動指導士・山田あゆみ氏  
「今日からできる! 血糖値を下げる運動のコツ」

▶費用 / 無料

▶申込 1月9日(火)から、健康づくり課(☎内線216)へお申し込みください。



**健康** 月に一度の健康チェック!  
町では、毎月1回「健康チェックの日」として、役場1階ロビーに脳血管疾患予防健康チェックコーナーを設けています。月に一度の健康チェックを習慣にして、自身の健康づくりにお役立てください。  
日 1月26日(金)午前9時~正午 (受付は11時30分まで)  
場 役場1階ロビー  
内 推定野菜摂取量測定、血圧計、血管年齢測定器等での計測と計測結果を用いた保健師等による健康指導  
問 町民課(☎内線113~115)

## 健康 3分間で健康づくり! ラジオ体操教室

誰もが知っているラジオ体操を、ラジオ体操指導士から学ぶ教室を開催します。基本的な動き方を中心に学び、正しい体の動かし方を習得することで、約3分間の体操が汗ばむような運動へと変わります。日頃、運動不足気味の方、もっと効果的な運動方法を学びたい方等、皆さん参加をお待ちしています。  
日 2月7日(水)午後1時30分~ (受付1時10分)  
場 総合体育館・アタゴ記念館  
対 町内在住の方  
定 70人(申込順)  
持 筆記用具、運動しやすい服装、上履き(運動靴)、タオル、水分補給できるもの  
講 師 / NPO法人全国ラジオ体操連盟ラジオ体操指導士  
費 無料  
申 問 1月11日(木)~2月2日(金)に、電話で健康づくり課(☎内線211・212)へ。  
健康 3分間で健康づくり! ラジオ体操教室

## 健康 助産師による個別マタニティレッスン

日 2月9日(金)①午前9時30分、②午前10時45分、2月26日(月)①午後1時30分、②午後2時45分  
場 役場2階すくすくテラス  
対 町内在住の妊婦とその家族  
定 各回とも1組(申込順)  
内 1時間程度の個別の母親(両親)学級  
申 問 事前に、すくすくテラス(☎580・4040)へ。

## 健康 ご参加ください! 第4回いきいき元氣塾

専門スタッフによる健康体操等を行ういきいき元氣塾(2日間)を開催します。  
日 2月15日(木)、16日(金)午後1時30分~3時40分(受付1時10分)  
場 男衾コミュニティセンター  
対 町内在住の65歳以上で両日参加できる方  
※第1回~3回のいずれかを受講された方は対象外です。  
定 40人(申込順)  
※定員になり次第受付終了となります。  
持 筆記用具、体操ができる服装、室内運動靴、タオル、水分補給できるもの  
内 専門スタッフによる運動のポイントの講話や認知症予防体操等、家でできる簡単な運動、口腔ケア講義等  
講 師 / 健康運動指導士、歯科衛生士  
費 無料  
申 問 1月16日(火)から、電話で福祉課(☎内線123・124)へ。

広告

## 募集 自衛官候補生採用試験

自衛官候補生採用試験  
受付期間 / 2月16日(金)まで  
対 日本国籍を有する18歳以上33歳未満の方(採用予定月の1日現在)  
試験日 / ①次試験(WEB試験) 2月22日(木)、23日(金・祝)のうち指定する1日  
②次試験 3月2日(土)~4日(月)のうち指定する1日  
他 期日等が変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。  
問 自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所(☎522・4855)

### よりいジョブセンター

働きたい皆さんを応援します! お気軽にご利用ください。

- ▶相談日 月~金曜日(祝日を除く)
- ▶時間 午前9時~午後5時
- ▶場所 役場2階
- ▶相談内容  
①職業相談・職業紹介  
②内職相談(火・金曜日実施)  
③障害者を対象とした就労支援  
※②、③は、町内在住の方が対象

☎よりいジョブセンター(☎586-1331)

### 1月の納期

▶国民健康保険税 第7期  
納期限 **1月31日(水)**  
納期限内の納付をお願いします。  
※地方税統一QRコードが印字された納付書は「地方税お支払いサイト」からも納付できます。  
※バーコードが印字された納付書は、コンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます。  
※町税の納付は、安心・便利な口座振替をご利用ください。  
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。  
☎税務課(☎内線151-152)

## 募集 町営住宅の入居者を募集します!

住宅名	戸数
漆原住宅北棟(桜沢1180-1)	2戸 (2LDK(バリアフリー)、3LDK)
漆原住宅南棟(桜沢1180-1)	3戸 (2LDK(バリアフリー)1戸、3LDK2戸)
中道西住宅北棟(寄居125-1)	1戸 (2LDK)
中道中住宅(寄居129-1)	1戸 (3LDK)

対 次のすべての要件を満たす方  
共通要件  
①世帯の総収入が一定の基準を超えないこと、②町内に住所または勤務場所があること、③現に住宅に困っていることが明らかでないこと、④町税等の滞納がないこと、⑤申込者本人を含めた同居世帯員が暴力団員ではないこと  
個別要件  
○2LDK(バリアフリー)に申し込む場合  
：2人以上の世帯で車イス等を利用している方がいること  
○その他の部屋に申し込む場合  
：2LDKは2人以上の世帯、3LDKは3人以上の世帯であること  
募集期間 / 1月31日(水)まで  
※土・日曜日、祝日を除く  
他 募集案内は、建設課で配布しています。  
問 建設課(☎内線235)

## 募集 寄居町登録統計調査員

町では、各種統計調査に従事していただく統計調査員(登録調査員)を募集しています。  
統計調査員とは、国勢調査や就業構造基本調査等の調査票を、世帯や事業所等の調査対象に配布・回収し、審査等を行う人をいいます。調査は年に数回実施され、任期は、2カ月~1年と、調査によって異なります。  
業務内容  
①事務打ち合わせ会への出席  
②担当する地区の範囲と調査対象の確認  
③調査票の配布および記入依頼(記入方法の説明)  
④調査票の回収、審査、整理  
⑤指定日に調査書類を提出  
応募資格 / 〇責任をもって調査事務を遂行できる方 〇原則として20歳以上の方 〇秘密の保護に関し信頼のおける方 〇税の徴収に関する事務に従事しない方 〇警察官でない方等  
身分・報酬 / 調査の実施ごとに任命される非常勤の公務員です。報酬は、調査の種類や受け持ち件数を考慮して定められた金額(おおむね2~5万円)が支払われます。  
申込方法 / 指定の申込書に必要事項を記入のうえ、自治防災課へ直接提出してください。申込書は同課に備え付けてあるほか、町公式ホームページからも取得できます。  
問 自治防災課(☎内線373)



町公式ホームページ

広告