



# フレイル予防教室 ～栄養・運動 教室のお知らせ～

申・閩 健康増進課 Tel.0299-90-1331  
はさき保健・交流センター Tel.0479-21-5132

最近よく耳にするフレイルとはどのようなものなのでしょうか？フレイルとは年齢を重ね、体や心の働きが低下することにより、さまざまな健康障害に陥りやすい状態のことです。

その予防方法について栄養編と運動編に分けて分かりやすくお伝えします(どちらか片方だけの参加も可能です)。予防に「早すぎる」はありません。健康な将来に向けて一緒に学びましょう！  
2つの教室どちらもうれしいプレゼント付きです。



## 栄養編

フレイル予防のための食事の話とタンパク質を上手にとれるレシピの紹介。

日時=1月27日(月) 午後2時～3時  
場所=保健・福祉会館  
講師=管理栄養士 根本 偉代先生  
持ち物=筆記用具



## 運動編

ボール、タオルを使用した簡単にできるエクササイズ。

日時=2月13日(木) 午後2時～3時30分  
場所=はさき保健・交流センター  
講師=健康運動指導士 藤田 久美先生  
持ち物=動きやすい服装、飲み物、タオル



### 各教室共通

対象=64歳以下の市民  
受付=午後1時30分～  
定員=各回30人(先着順)

申込方法=電話または問合先窓口で申し込み

申込開始 1月7日(火)～

# 歯周病検診

助成は2月28日まで

閩 健康増進課 Tel.0299-90-1331  
はさき保健・交流センター Tel.0479-21-5132

市では歯や口の健康づくりの一環として、歯周病検診を実施しています。

歯周病は、気がつかないうちに進行していくことから「沈黙の病気」といわれており、成人期以降の歯を失う一番の原因になっています。

また、歯周病は生活習慣病とも関係があり、歯周病を防ぐことは虫歯を防ぐとともに生活習慣病のリスクを低減することにつながります。

この機会に歯周病検診を受け、歯周病対策を早めに習慣化しましょう。

対象の方には、4月に歯周病検診受診券を送付していますので、有効期間内に協力歯科医療機関にご予約の上、受診してください。

対象=20・30・40・50・60・70歳の方(2024年度中の年齢)

費用=500円 ※70歳の方は無料

有効期限=2月28日(金)

持ち物=歯周病検診受診券 ※受診券を紛失した方は健康増進課、はさき保健・交流センターで再発行します



# 年末年始の休み案内

は休み

2025年1月



施設名	日付(曜日)	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火	1 水・祝	2 木	3 金	4 土	5 日
市役所(本庁・分庁舎)、波崎総合支所・防災センター 行政サービスコーナー、出張所												
証明書自動交付機 12月28日は本庁舎停電のため休止												
証明書コンビニ交付サービス、図書館(室)、公民館、 コミュニティセンター、文化センター、 はさき保健・交流センター、武道館(その他運動施設)、 かみす防災アリーナ、歴史民俗資料館、児童館												
ふれあいセンター湯楽々												
ゆ〜ぽ〜とはさき ※1月2日、3日は午後0時30分～7時までの時短営業									※	※		
第一・第二リサイクルプラザ、広域波崎RDFセンター内 仮設搬入所、鹿島共同可燃ごみクリーンセンター												
かみす聖苑、はさき火葬場												
日川浜オートキャンプ場												
はさきマリンプール、矢田部サッカー場												

●平成物産パーク港公園展望塔は、施設老朽化により当面の間利用休止。園内屋外部は終日利用可

# かみす子育て住まいる給付金

～住宅取得を応援します～



申・閩 住宅政策課 Tel.0299-95-6595

若年世帯への定住促進事業として、市内に自らが住むための住宅を新築・購入した場合、住宅取得費の一部を助成します。

### 主な対象要件

- 本人または配偶者が45歳未満であること
- 同居する世帯に次のいずれかを含むこと
  - 高校生相当以下1人以上
  - 親または65歳以上の親族

※その他の要件は市ホームページをご覧ください

申請期限 3月31日(月)

※住宅取得の登記原因日から2年以内に申請してください

## 給付金額(上限100万円)

基本額(新築・建売・中古住宅) 25万円

+

### 加算額

高校生相当以下2人目以降：1人10万円加算  
市外から取得した住宅へ世帯全員が転入：30万円加算  
市が販売する柳川中央の土地を購入：15万円加算  
市街化区域での建築または購入：5万円加算  
居住誘導区域での建築または購入：5万円加算

※対象要件や申請に必要な書類などの詳細は、市ホームページをご覧ください