

鳩山町保健推進協力委員が送る

「冬の体操教室」「料理教室」 参加者募集



冬の体操教室

「血行改善で今年の冬は冷え知らず！今すぐ試せる体操のツボ！」

血液が体のすみずみまで行き渡りにくくなると、末端の血流が滞り、冷えやコリの原因になります。

すぐに試せる体操で、血行を改善し、冷えない体をつくる習慣を身につけましょう。

■日時 2月18日(木) 午前10時～11時30分(受付：9時30分から)

■内容 血行を改善し、冷え、肩こりを予防する体操

■講師 近江みよ子氏(健康運動指導士・管理栄養士)

■定員 30人(定員を超えた場合は抽選。選外者には連絡)

■持ち物 室内運動靴、飲み物、タオルのほか、動きやすい服装でお越しください。

■参加費 無料

■申込期限 2月10日(水)



料理教室

「カラダばかばか★しょうが料理とデザート」

寒い季節、体をあたためて免疫力をアップするしょうが料理と、こころが喜ぶおいしいデザートの料理教室です。

■日時 2月10日(水) 午前10時～午後1時頃

■内容 ミニ講話、調理実習

■講師 町保健センター職員(管理栄養士)

■定員 35人(定員を超えた場合は抽選。選外者には連絡)

■持ち物 エプロン、三角巾(てぬぐい・スカーフでも可)、手拭きタオル、室内用上履き、筆記用具

■参加費 300円(当日集金)

■申込期限 1月22日(金)

■場所・申込・問合せ 町保健センター ☎296-12530

住民票の写し等の不正取得防止のため 本人通知制度に登録しましょう

本人通知制度は、住民票の写しや戸籍謄抄(抄)本などの不正請求を抑制し、不正取得による個人の権利侵害の防止を図るための制度です。

不正取得を防止するためには、不正を許さない環境づくりが重要です。ぜひ、本人通知制度にご登録ください。

■登録できる方 ①鳩山町の住民基本台帳に記載されている方または登録されていた方

②鳩山町の戸籍簿・除籍簿に記載されている方

住民票関連(除票含む)	戸籍関連(除籍、改製原含む)
住民票の写し	戸籍謄(抄)本
住民票記載事項証明書	戸籍の附票 戸籍記載事項証明書

■対象となる証明書 上表のとおり

■通知内容 ①交付年月日 ②交付した証明書の種類及び通数 ③交付請求者の区分(本人等の代理人またはそれ以外の第三者)

※裁判及び紛争処理に関わる特定事務受任者へ交付した場合や、国または地方公共団体の機関へ交付した場合は通知しません。

■登録受付場所 役場町民課、役場東出張所

■登録に必要なもの 印鑑、本人確認書類(運転免許証等)、[法定代理人の場合]戸籍謄本や後見事項証明書等の資格を証明する書類、[法定代理人以外の場合]委任状、[住所も本籍も鳩山町以外の方]本籍記載の住民票

■その他 送付する通知には交付請求者の個人に関する情報は原則記載されません。

■問合せ 役場町民課 町民サービス担当

☎296-15891

愛犬は、必ずリードでつなぎましょう

埼玉県条例で、原則として犬をはなすことは禁止されています。散歩のときに、犬をリードでつないでいない人をよくみかけます。よくしつけられた犬や、小さな犬、おとなしい犬であっても、周囲の人の急な動きや大きな音などで攻撃的な行動をしてしまうことがあります。交通事故にあたり、事故を起こしてしまうかもしれません。また、「犬が怖い」「犬が苦手」と思う人もいます。そういう人への配慮も大切です。リードをつけることはもちろん、とっさの時に対応できるよう、リードは短めに持つことも大切です。リードをつけて愛犬を守り、楽しく散歩しましょう。 ■問合せ 役場生活環境課 ☎296-5894



有効期限は3月末まで がん検診無料クーポン対象者の 皆さん 受診はお済みですか

がん検診無料クーポンの有効期限は3月末までです。まだ、受診されていない方は、早めの受診をお願いします。(がん検診ごとの無料クーポン対象者は左表のとおり)

なお、クーポン券を紛失された方は再発行できません。町保健センターまでご連絡ください。

■問合せ 町保健センター ☎296-12530

①働く世代の女性支援のためのがん検診未受診者対策緊急支援事業	対象期間
子宮頸がん無料クーポン券対象者(※)	平成4年4月2日～平成5年4月1日生 昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生
乳がん検診無料クーポン券対象者(※)	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生 昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生

対象期間	対象者
平成6年4月2日～平成7年4月1日生	子宮頸がん無料クーポン券対象者
平成元年4月2日～平成2年4月1日生(※)	子宮頸がん無料クーポン券対象者
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生(※)	子宮頸がん無料クーポン券対象者
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生(※)	子宮頸がん無料クーポン券対象者
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生(※)	子宮頸がん無料クーポン券対象者
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生	乳がん検診無料クーポン券対象者
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生(※)	乳がん検診無料クーポン券対象者
昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生(※)	乳がん検診無料クーポン券対象者
昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生(※)	乳がん検診無料クーポン券対象者
昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生(※)	乳がん検診無料クーポン券対象者

※過去5年(平成22～平成26年度)の間に、鳩山町の実施する上記検診を一度も受診していない方。

初期段階での発見で死亡率が大きく下がる「がん」

がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活および運動などの生活習慣が原因である方が多いです。しかし、生活習慣の改善だけでは、発がんリスクをゼロにすることはできません。医学の進歩などにより、現在、がんは約6割の方が治るようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。がんを初期の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げることに非常に有効だと考えられます。(出典：厚生労働省)

毛呂山・越生都市計画案を 縦覧します

都市計画法第17条第1項の規定に基づき、都市計画案の縦覧を次のとおり行います。

■対象となる都市計画の決定案 毛呂山・越生都市計画ごみ焼却場の決定案(鳩山町決定)

■縦覧期間及び場所 期間：1月15日(金)～29日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)

場所：鳩山町まちづくり推進課、毛呂山町まちづくり整備課、越生町まちづくり整備課

■意見書の提出 都市計画の決定案について、1月29日(金)まで意見書を提出できます。

対象：鳩山町、毛呂山町、越生町の住民及び利害関係人

提出方法：所定の様式(17条縦覧意見書 様式1)に必要事項を記入し、持参または郵送で提出(期日必着)

※意見書の様式は、縦覧場所または鳩山町ホームページから入手できます。

提出先：〒350-0392 鳩山町大字大豆戸184番地16 鳩山町役場本庁舎1階 まちづくり推進課(都市計画担当)

■問合せ 役場まちづくり推進課 都市計画担当 ☎296-15893

配水場を清掃します

きれいで安全な水を供給するため、町では配水場および浄水場の水槽内の清掃を実施しています。

今年、下記の日程により各配水場の清掃を実施します。清掃作業は十分注意して行いますが、一時的に水の出が悪くなったり水が濁ったりする場合があります。万一、赤水などが発生した場合には、下記までご連絡ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■実施日・場所 ①2月4日(木) 鳩山町配水場 ②3月2日(水) 上沢配水場
■問合せ 役場水道課 ☎296-1228