



みんなで楽しく運動しようよ、おうめ！

**はぴねす健康体操** 問 健康センター☎23-2191

日時・会場 下表のとおり

| 11月    | 時間            | 会場(体育館)       |          |
|--------|---------------|---------------|----------|
| 6日(月)  | 午後1時30分～2時30分 | 小曾木市民センター     |          |
| 7日(火)  |               | 天ヶ瀬体育館        |          |
| 8日(水)  |               | 沢井市民センター      |          |
| 10日(金) |               | 新町市民センター      |          |
| 13日(月) |               | 東青梅市民センター     |          |
| 14日(火) | 午前10時～11時     | 成木市民センター      |          |
| 16日(木) |               | 河辺市民センター      |          |
| 22日(水) |               | 大門市民センター      |          |
| 27日(月) |               | 午後1時30分～2時30分 | 長淵市民センター |
|        |               |               | 梅郷市民センター |
| 30日(木) | 午前10時～11時     | 今井市民センター      |          |

対象 市民

内容 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ等

定員 各回先着50人程度

服装 運動のできる服

持ち物 室内用運動靴、バスタオルまたはヨガマット、飲み物

その他 高血圧や心臓病、骨関節疾患(腰痛・ひざ痛含む)等の持病のある方は事前に主治医の許可を得てください。

開始10分前にお越しください！※予約不要

**東京都シルバーパス新規申し込み**

問 東京バス協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、市高齢者支援課地域支援係

70歳以上の都民に対し、都営交通や都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。70歳になる月の初日から申し込みできます。

|   | 対象  | 費用      |
|---|---|---------|
| ① | 令和5年度の住民税が課税で、③以外の方                           | 20,510円 |
| ② | 令和5年度の住民税が非課税の方                               | 1,000円  |
| ③ | 令和5年度の住民税が課税で、令和4年の合計所得金額が135万円以下の方(税法上の金額です) |         |

※不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和4年分)がある場合は控除します。

有効期間 発行日～令和6年9月30日 ※個別の通知はありません。

必要書類

▷全員…本人確認書類

▷②の方…令和5年度介護保険料納入通知書(所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの)、令和5年度住民税非課税証明書、生活保護受給者証明書(生活扶助)のいずれか1つ

▷③の方…令和5年度住民税課税証明書

申し込み

直接次の窓口にて

▷都バス早稲田自動車営業所青梅支所(森下町554)☎23-0288

▷西東京バス五日市営業所青梅支所(末広町1-3-3)☎32-0621

**生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか？**

## ●生活のこと

どこに相談したらよいか分からない。頼れる人もいないひきこもりやニートで悩んでいる。

## ●仕事のこと

仕事はしたいけど、何から始めればよいか分からない失業してしまった。再就職先が見つからない…。家賃が払えない…。

## ●お金のこと

家計のやりくりが…

公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。

**悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を！**

問 直通電話☎23-5888で地域福祉課地域支援係(市役所1階16番窓口)

※つながらない場合は、市役所代表電話へおかけください。

※市役所での相談を希望する場合は、事前に電話で予約してください。

## 健康コラム105

**健康で長生きするために**

野本医院 野本英嗣

健康寿命という言葉をご存じでしょうか。簡単に言うと、元気で自立した生活を送れる期間が健康寿命であり、何かしらの支援や介護を受けた時点で健康寿命は終了となります。日本人の平均寿命は世界の中でもトップクラスに長いですが、一方で健康寿命は短縮しており、平均寿命と健康寿命の差が社会的に大きな問題となっています。

健康寿命を縮める原因の約20%が脳血管疾患(脳卒中)と心臓病(心不全・心筋梗塞など)であり、その原因のほとんどは高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病や喫煙・肥満などの生活習慣です。高血圧症・脂質異常症・糖尿病はいずれも早期には自覚症状がないため、しばしば発見が遅れることや、治療の意義を理解できない患者さんも多いことが問題であり、それが数年～数十年後に結果として健康寿命の終了につながります。

医療の発展に伴い「人生100年時代」と言われるようになりました。どうせ長生きするなら元気で自立したまま長生きできるように、生活習慣の改善や、生活習慣病の早期発見と治療の重要性を再認識してみたいはいかがでしょうか。

問 健康センター☎23-2191

## 初めての方優先

**認知症予防！脳イキキ教室**日時 11月1日～12月6日の水曜日  
午後2時～3時30分

会場 今井市民センター第2・3会議室

対象 次のすべてに該当する方

▷市内在住の65歳以上の方

▷要介護1～5の認定を受けていない方

▷医師から運動制限を受けていない方

▷原則として全日程参加できる方

内容 認知症および認知症予防の講話、自宅でもできる脳を活性化する体操等

定員 先着20人程度(予約制)

服装 動きやすい服装

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

## 身体を整えて筋肉をつけましょう

**エンジョイトレーニング**日時 ①11月15日(水)②22日(水)  
午前9時40分～11時40分

会場 S&amp;Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 当日64歳以下の市民

内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、ウォーキング等

講師 ①佐藤イク子氏②森田ひろみ氏

定員 先着30人程度(予約制)

服装・持ち物

運動できる服装 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴、健康手帳(お持ちの方)

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

## 健康・栄養相談

**あなたの健康づくりを  
オーダーメイドで応援します**

日時 10月19日(木) 午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか？

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み ①直接会場へ

②電話☎23-2191で健康センターへ