

筋量測定会



自分の筋肉量を調べてみませんか

☎ほけん福祉課保険班 ☎78-3115 (内122)

各地区のいつてみゆう会で「筋量測定会」を行います。50歳以上は誰でも参加できますので、右表の日程で都合がよい日に参加してください。

測定結果をもとに健康運動指導士、理学療法士の指導もあります。肘・膝までまくりやすい服装で、飲み物とタオルを持ってきてください。ハンドクリームや日焼け止めは使用しないでください。

※ペースメーカーをしている人は不具合が起きる可能性があります。

筋量測定とは?

手・足に電極をつけ、微弱な電気を流すことで、「筋肉量」「脂肪量」「水分量」「基礎代謝量」などを計測します。年齢に応じた部位ごとの筋量評価もあり、自分の体の現状を知ること健康管理に役立てることができます。

日 時	場 所
12月1日(水)	9:30 川内公民館
	13:30 赤崎漁村センター
12月6日(月)	9:30 上下門公民館
	13:30 大泊公民館
12月7日(火)	13:30 浜崎公民館
	9:30 竹中公民館
12月9日(木)	13:30 福浦公民館
	9:30 浜公民館
12月10日(金)	9:30 染竹公民館
	13:30 中尾公民館
12月16日(水)	9:30 倉谷公民館
	13:30 古中尾公民館
12月17日(金)	9:30 桜戸公民館
	13:30 小津奈木公民館
12月22日(水)	9:30 内野公民館
	13:30 町中公民館

つなぎ朝市



約1年半ぶりに復活 つなぎ朝市

☎農林水産課 ☎78-3112 (内242)

新型コロナウイルスの感染対策を徹底して約1年半ぶりにつなぎ朝市が復活。新鮮な野菜や鮮魚、柑橘類などさまざまな商品を朝市特売価格で販売します。新型コロナウイルスの影響で中止することがあります。

▶日時 **11月13日(土)**
7:30~9:30

▶場所 つなぎ物産ギャラリーグリーンゲイト



粗大ごみの休日特別受け入れ



粗大ごみの休日特別受け入れ

☎住民課住民班 ☎78-3113 (内111)

粗大ごみの休日特別受け入れを行います。処理場へ持ち込む粗大ごみは「燃える粗大ごみ」と「燃えない粗大ごみ」に分別をお願いします。

▶日時 **12月5日(日) 9:00~12:00**

▶場所 津奈木町ごみ処理場

▶その他 粗大ごみは平日(水曜日、祝日、年末年始を除く)も受け入れています。

▶料金表 おつりのいらないようにお願いします。

区分	基本額	加算額
可燃粗大ごみ	300円	30kgを超えたら 10kgごとに100円
不燃粗大ごみ	500円	50kgを超えたら 10kgごとに100円
指定粗大ごみ (自転車)	700円 (1台)	

フレンドリーカップビーチバレー大会



仲間同士でビーチバレーを楽しもう

☎教育委員会生涯学習班 ☎78-5400 (内704)

▶日時 **12月12日(日)**
8:30~12:00

▶場所 B&G 体育館

▶参加チーム数 8チーム(先着順)

▶参加料 1,000円

▶参加資格 町内に住む成人男女(町外でも町内に勤務している人は可)で1チーム7人以内

▶申込 教育委員会備え付けの申込書に必要事項を記入し、11/30(火)までに提出



新型コロナワクチン接種



新型コロナワクチン接種はお早めに

☎ほけん福祉課福祉班 ☎78-3115 (内124)

新型コロナワクチンの接種を希望する人は、ほけん福祉課までお問い合わせください。

▶対象 12歳以上

緊急風しん抗体検査・予防接種



風しん抗体検査・予防接種が受けられます

☎ほけん福祉課福祉班 ☎78-3115 (内126)

▶対象 S37.4/2~S54.4/1 に生まれた男性

▶期限 R4.2/28(月)

▶申込 4月に対象者へ抗体検査のクーポン券を送っています。抗体検査の結果で十分な量の抗体が無い人や今年度対象でない人も予防接種を公費で受けられます。

しごと発見塾



「しごと発見塾」参加事業所募集

☎政策企画課 ☎78-3114 (内221)

水俣芦北地域の事業所が高校生へ自社の仕事の魅力を伝える「しごと発見塾」をR4.2/18(金)に開きます。高校生へ仕事の魅力をPRしませんか。求人を目的としたものではありません。

参加事業所募集(参加費無料)

▶募集数 30社程度(応募多数なら抽選)

▶参加者 水俣高校・芦北高校、芦北支援学校に通う1年生

▶応募条件 水俣芦北地域内に事業所があり、アンケートなどに協力できること

▶申込 申込書は町HPからダウンロード。12/10(金)までにメール(shigotohakkenn@gmail.com)で申込

事前説明会(事前申込不要)

▶日時 12/2(木) 午前中

▶場所 水俣環境アカデミア

年金の日・ねんきんネット



11月30日は「年金の日」

☎住民課住民班 ☎78-3113 (内112)

毎年11/30は「年金の日」です。この機会に、自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録を確認できるほか、次の機能が利用できます。

主な機能

- ・将来の年金見込額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・受給に関する各種通知書の確認

出張年金相談の案内

【相談時間】9:30~15:30

○11/11(木)・25(木) 水俣市総合もやい直しセンター

○11/12(金) 芦北町役場

相談方法(事前に電話予約)

○八代年金事務所出張相談予約窓口(平日8:30~17:15)

☎0965-35-6123