

## 水中運動教室 参加者募集!

町では、生活習慣病・介護予防を目的に、プールを活用した水中運動教室を実施します。

水中運動は、浮力により体重負荷が少なくなるので、膝や腰に不安のあるかたでも、比較的簡単に運動ができます。水中ウォーキングが中心で、泳げないかたも参加できますので、ぜひご参加ください。

【実施日】 右表のとおり

【時間】 午後3時30分～4時30分

【場所】 児玉郡市広域市町村圏組合余熱利用施設「湯かっこ」

【対象者】 町内に在住、在勤、または在学する18歳以上のかた

【持ち物】 水着、水泳帽、タオルなど遊泳に必要なもの

【定員】 30名（先着順）

【費用】 無料

【申込】 6月10日(水)午前9時～電話受付開始

※受付時間は、午前9時から午後5時まで（土日・祝日は除く）

実施日	
第1回	6月29日(月)
第2回	7月13日(月)
第3回	7月27日(月)
第4回	8月10日(月)
第5回	8月24日(月)
第6回	9月7日(月)
第7回	9月14日(月)
第8回	9月28日(月)
第9回	10月5日(月)
第10回	10月19日(月)

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習課（コミュニティセンター内） ☎76-3431

## あなたの腎臓、お疲れではありませんか ～「沈黙の臓器」を守るための新習慣～

美里町では、医療費中で「慢性腎臓病（透析）」が占める割合が、「がん」「精神」「筋・骨格」に次いで4位となっています。（出典：KDBシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」令和6年度）

実は、成人の約8人に1人がこの病気といわれ、「新たな国民病」として注目されています。腎臓は、体内の老廃物を体の外に排出する「フィルター」のような大切な役割を担っています。一度機能が低下すると回復しにくいいため、「早期発見」が何より重要です。

### 慢性腎臓病ってどんな病気？

腎臓の働きが弱まったり、尿たんぱくが出続けたりする状態のことです。放っておくと、人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まったりします。

### 早く見つけるにはどうすればいい？

まずは、健診の結果にある「eGFR」という数値をチェックしてみましょう。

「eGFR」は、年齢や血液検査（クレアチニン値）などから計算される、腎臓の「元気度」を示す数値のことです。数値が60未満の場合は、一度医療機関を受診しましょう。（検査項目にない場合もあります）

### 糖尿病との深いつながり

実は、慢性腎臓病になる原因の約4割が糖尿病によるものです。血糖値が高い状態が続くと、腎臓のフィルターが傷つき、働きが悪くなってしまいます。初期には自覚症状がほとんどありません。

### 発症や悪化を防ぐために

①年に1回、必ず健診を受ける（血糖、血圧、腎機能のチェックを忘れずに！）

②治療を中断しない（糖尿病と診断されたら、しっかりコントロールすることで、透析のリスクはぐっと下がります！）

### 「健診結果の見方がわからない」「食事で気をつけることは？」

そんな時は、私たち保健師や管理栄養士にぜひご相談ください。一緒にあなたの健康を考えます。まずは、お気軽にお電話ください。

問合せ＝住民保険課 健康推進係（保健センター内） ☎76-2855

戦没者などのご遺族の皆さまへ 請求はお済みですか？

## 第12回特別弔慰金を支給します

特別弔慰金は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などのご遺族に支給するものです。

### 【支給対象者】

令和7年4月1日時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受けるかた（戦没者などの妻や父母など）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

戦没者などの死亡当時のご遺族で、

1. 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得したかた
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などの①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹  
※戦没者などの死亡当時、生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者などの三親等内の親族（甥、姪など）  
※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していたかたに限りです。

### 【支給内容】

額面27万5千円、5年償還の記名国債

### 【請求期間】

令和7年4月1日～令和10年3月31日まで

この期間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。

### 【請求窓口】

介護福祉課窓口



町ホームページ QRコード

※マイナポータルサービス検索・電子申請機能（ぴったりサービス）による請求も可能です。詳しくは町ホームページをご確認ください。

※請求はオンラインで提出できますが、ほかに提出が必要なもの（戸籍書類、本人確認など）は、窓口か郵送でご提出いただく必要がありますので、ご注意ください。

問合せ＝介護福祉課 社会福祉係 ☎76-5132

## 気分はピアニスト！ 遺跡の森ピアノ試弾会♪

遺跡の森館ホールで最高のスタインウェイピアノ（モデル：D-274）を思う存分、弾いてみませんか。お気軽にお申し込みください。



### ■日 時

第2回 7月22日(水)・23日(木)・24日(金)

第3回 7月28日(火)・29日(水)・30日(木)

午前9時～午後5時

### ■場 所

遺跡の森館ホール

### ■参加費

1,000円（1時間）

※参加費は利用日当日に遺跡の森館窓口にてお

支払いください。

### ■募集人員

各日8名（1枠55分）

### ■申込方法・期間

6月25日(木) 午前9時から美里町LINE公式アカウント「ポチッと☆みさと」の「予約」画面で受付開始

※先着順（定員になり次第締切）

### ■その他

試弾会の詳細については、町ホームページをご覧ください。

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習課（コミュニティセンター内） ☎76-3431