

健康

「ヘルスアップ教室(健康生活コーデイネート事業)」秋コース

市では1人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく健康づくりプランを提供する「ヘルスアップ教室(健康生活コーデイネート事業)」を実施しています。

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫です。個々の体力に合った運動プランや食



生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましよう。

年4回募集しているうちの、秋コースの募集を行います。

治療中の病気などで、参加に不安のある人はご相談ください。

【説明会・メデイカルチェック】9月7日(水)か9日(金)・午後1時15分〜4時。

【初回体力テスト】9月27日(火)か9月29日(木)・午前午後 ※チラシ記載の日程は変更になりました。

【施設トレーニング】(10月開始)火〜土・午前9時〜午後4時25分(1人当たり1時間30分程度)。

【申し込み】9月15日(水)まで、市内在住で、35歳以上の人。 ※介護保険受給者は参加不可。定40人。

【費用】入会時必要物品代【5,000円(歩数計代)】。【週2回コース】2,500円。【週1回コース】2,000円。【月1回コース】1,500円。 ※保険料は別途負担。

【受け方】要予約 ①接種場所：市内委託医療機関。 ②自己負担額：4,000円。 ③公費負担回数：生涯1回。 ④予診票：市内委託医療機関に置いてあります。 ⑤中央保健センター。

電話で左記まで。市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申込みできます(先着順)。

高齢者の肺炎球菌予防接種

すべての肺炎を予防するワクチンではありませんが、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐ目的として平成23年度から65歳以上の人を対象に接種を開始しています。

接種を希望される人は、市内委託医療機関に予約をしてからお受けください。

※公費助成は、生涯1回ですが、5年以上の接種期間を空ければ再接種(有料)を受けることができます。

【受け方】要予約 ①接種場所：市内委託医療機関。 ②自己負担額：4,000円。 ③公費負担回数：生涯1回。 ④予診票：市内委託医療機関に置いてあります。 ⑤中央保健センター。

相談

暮らしの困りごと無料相談会

みなさんの暮らしの中で心配ごとや困りごとはありませんか。さまざまな問題に対して、行政書士が親切にお答えします。お気軽にお尋ねください。

【日時】8月20日(土)・午後1時〜4時。 【場所】ふれあい文化館(原)。

【内容】相続と遺言、成年後見制度、各種契約書や内容証明郵便の作成、交通事故の示談、外国人の在留手続きほか。

【申し込み】行政書士印西地区会・柏木(☎070857)。

献血にご協力ください

みなさんのあたたかい善意を心からお待ちしています。 【日時】8月9日(火)・①午前9時30分〜正午、②午後2時〜4時。 【会場】①ふれあいセンターいんば ②本荘保健センター。 ※安全な血液供給実施のため、献血条件などがあるので、お問い合わせは下記までお願いします。 【健康増進課総務班(中央保健センター内)・☎425595)、千葉県赤十字血液センター献血推進二課(☎047-457-9927)。

精神科医師による「心の健康相談」を開催します

精神的な病気についてお気軽にご相談ください。 【日時】8月17日(水)・午後2時〜4時。 【場所】印西市役所1階相談室。 【申し込み】左記まで。 【お問い合わせ】社会福祉課障害福祉班(☎268)。

税金

個人事業税の第1期分納期限

個人事業税の第1期分の納期限は、8月31日(水)です。納税通知書は8月中旬に送付しますので、最寄りの金融機関で納めてください。 【お問い合わせ】印西市民課窓口(☎268)。

その他

住民票電話予約サービスによる中央駅前公民館での交付を一時休止

住民票電話予約サービスは、市役所の執務時間内に住民票を取得できない人のため市役所守衛室・中央駅前・そうふけ・小林的の各公民館を交付場所として実施しています。 【お問い合わせ】印西市民課窓口(☎268)。

【お問い合わせ】印西市民課窓口(☎268)。

【お問い合わせ】印西市民課窓口(☎268)。

ミニ・ガイド パートII

コスモス新体操クラブ夏休み「新体操特別教室」参加者募集

「新体操に興味がある」「音楽に合わせて身体を動かすのが好き」というお友達、新体操をやってみませんか。 【日時】8月17日(水)、18日(木)、24日(水)、25日(木)・いずれも午後6時〜6時50分。 【場所】17日と24日は原山小体育館、18日と25日は原小体育館。 【申し込み】5歳以上。 【定員】各日20人。 【費用】1回のみ1,000円、2回参加の場合1,500円(いずれも保険料含む)。

【お問い合わせ】原山小体育館の場合、今村(☎090-2482-0171)。原小体育館の場合、北崎(☎090-6130-5861)。

【お問い合わせ】コスモス新体操クラブ(HP:tp://cosmos.sports.office.alive.com/)。

健康マージャン初心者一カ月コース開設

脳のトレーニングは老化防止に最適です。 【日時】9月5日(月)、12日(月)、21日(水)、26日(月)、10月3日(月)、12日(水)、17日(月)、24日(月)、31日(月)・いずれも午前10時〜正午。 【場所】JR小林駅北口コスモプラザ商店街常設会場。 【申し込み】初めての人からレベル別に(4人1組)サポーターを付けて、初心者としてゲームに参加できるように指導します。コース修了後、希望者はふれあい健康マージャンゲームに参加できます。 【お問い合わせ】印西市民課窓口(☎268)。

藍染め体験教室

昨年所内で育て、乾燥させておいた藍草を使い、エコバックを好みの柄に染め上げます。 【日時】8月28日(月)・午前10時〜正午(9時30分受け付け)。 【場所】県立手賀の丘少年自然の家。 【申し込み】親子、成人。 【定員】30人。 【費用】1袋1,000円(材料代)。

初心者でも楽しめるパソコン教室

手賀の丘PCサークルの指導者による分かりやすい楽しいパソコン教室です。 【日時】9月15日(木)・午前9時30分〜正午。 【場所】県立手賀の丘少年自然の家。 【申し込み】高校生以上の初心者。 【定員】12人。 【お問い合わせ】8月15日(月)・午前9時から電話で左記へ。 【お問い合わせ】千葉県立手賀の丘少年自然の家・染谷(☎04-7191-1923)。

大学通信教育合同入学説明会

【日時】9月3日(土)・正午〜午後5時。 【場所】新宿エルタワー30階(東京都新宿区)。 【お問い合わせ】一般および高校生。 【お問い合わせ】私立大学通信教育協会(☎03-3818-3870)・HP:tp://www.uce.or.jp/。

【お問い合わせ】印西市民課窓口(☎268)。

敬老の日 無料宿泊プレゼント

敬老の日を祝い、高齢者のみなさんに、無料宿泊(1泊朝食付き)をプレゼントします。

【日時】9月19日(祝)。 【対象】市内在住で70歳以上の人。 【定員】10人(応募者多数の場合は抽選)。

【申し込み】8月20日(土)(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、下記へ。 ※ツイン希望の場合は、2人分記入のこと。 ※当選者は、後日電話で連絡。 【お問い合わせ】ホテルマークワンCNT敬老の日無料宿泊プレゼント係(〒270-1340 印西市中央南1-10・☎4141)。

凡例 【日時】 【会場】 【内容】 【対象】 【定員】 【参加費】 【申し込み】 【お問い合わせ】 【ホームページ】 【メールアドレス】 【その他】 【携帯番号】