

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。

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)。

場そうふけふれあいの里。

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。 【体力テスト・筋力トレーニング(自体重やダンベルを使用したもの)・有酸素運動(ウォーキング、エアロバイク)など。

【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。

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。

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。

【8月20日(土)・午後1時～4時。場ふれあい文化館(原)。

【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。

【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。【8月9日(火)・①午前9時30分～正午、②午後2時～4時。】①ふれあいセンターいんば ②本埜保健センター。

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。相談内容については、秘密厳守します。(相談時間お一人30分)

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。

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。

その内、中央駅前公民館については、中央駅前センター改修工事により、本年9月から来年3月まで休館となるため交付することができなくなります。

不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。【市民課窓口(☎内線23)】

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。

【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。】

【8月17日(水)・午後2時～4時。場印西市役所1階相談室。】

【左記まで。】

【社会福祉課障害福祉班(☎内線268)。

【お知らせ】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。

【なお、個人事業税の納税は口座振替を利用されると便利です。】

【個人事業税の第1期分納期限は、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。

【印旛支所および滝野出張所の休日開庁中止】

【8月20日(土)は、市役所庁舎の電気設備の保安点検により、住民記録システム、戸籍システムおよび印鑑登録システムが稼働できないため、印旛支所と滝野出張所の休日開庁を中止します。】

【市民のみなさんにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ください。】

【開庁中止日：8月20日(土)。

【市民課住民記録班(☎内線234・237)・戸籍班(☎内線232・233)および印旛支所市民福祉課(☎1116)・滝野出張所(☎818)。

【定20人(女性歓迎)。】

【電話で左記へ(毎週火、木、土曜日・午前9時～午後4時。先着順)。

【場小林住みよいまちづくり会(☎2101)。

【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。】

【8月28日(日)・午前10時～正午(9時30分～受け付け)。

【場県立手賀の丘少年自然の家。】

【対親子、成人。】

【定30人。】

【場1袋1,000円(材料代)。

【8月1日(月)・午前9時から電話で左記へ。】

【場千葉県立手賀の丘少年自然の家・石井(☎04-7191-1923)。

【場初心者でも楽しめるパソコン教室】