

健康

「ふじもの食事」

講演会を開催

幼児期からの食生活は、成長期や大人になっても健康上大きな影響を与えるといわれています。

今回の講演会では幼児期からの食環境づくりについて、具体的な例を交えながら分かりやすくお話しします。

●日時：3月7日(月)・午前10時～正午。

●会場：ふれあいセンターいんば(美瀬)。

●テーマ：子どもの食事A B C。

●講師：太田百合子氏(こども城小児保健クリニック管理栄養士)。

●対象：市内在住在勤の人。

●定員：100人。

献血にご協力ください

みなさんから献血いただいた血液は、赤血球、血小板、血しょうなどの輸血用血液製剤として使われます。

また、そのほかにも血しょうはその中の特定のタンパク質を抽出・精製した「血漿分画製剤」の原料として、外科手術などによる出血のときや慢性貧血の改善が必要な患者さんにも使用されます。

なお、日本赤十字社の製造能力を超える需要については、国の指示・指導により一部国内製薬企業が製造販売を行っています。

●日時：2月11日(祝)・①午前10時～11時45分②午後1時～4時。

●会場：イオンモール千葉ニュータウン店(中央北)。

※安全な血液供給実施のため献血条件などがあります。詳しくは下記へ。

〒市健康増進課総務班(中央保健センター内・☎④5595)、千葉県赤十字血液センター渉外課(☎047-457-9927)。

そのほか

景気対応緊急保証制度

景気対応緊急保証制度とは、売上げの減少などにより、経営の安定に支障をきたしている場合、セーフティーネット5号の認定を受けた中小企業者が利用できる制度です。

保証期間は最長10年。例外業種を除き、原則全業種が対象です。

●保証限度額：2億8,000万円。原則8,000万円まで無担保。

また、一部を除き、既存保証分の借り換えも可能。

●参加費：無料。

●申し込み：電話で下記まで(先着順)。

〒中央保健センター(☎④5595)。

※詳しくは左記へ。

〒千葉県信用保証協会本店保証部(☎043-221-8111・ホームページhttp://www.chiba-cgc.or.jp/)。

2月は「相続登記はお済みですか月間」

千葉県司法書士会では、2月の1カ月間を「相続登記はお済みですか月間」と定め、次のとおり無料相談を実施しています。

この無料相談では、相続登記をはじめ、遺言、遺産分割協議など、相続に関する相談に応じ、司法書士が適切なアドバイスを行います。

【相続登記とは】相続した不動産の名義を変更することを指します。

相続登記は、期限が定められておらず、また、登記手続きを行わなければ罰せられるということもないため、手続きが遅れがちになるばかりか何代にわたって放置してしまうこともあります。

例えば、不動産の名義を変更しないと、売却する場合や担保にして融資を受ける場合、手続きが順調に進みません。

また、長期間の放置により、相続権のある人が次第に増え、権利関係が複雑になり、さまざまなトラブルが発生することもあるかもしれません。

そのため、早い時期で登記手続きを行うことが重要になります。

●会場：県内各司法書士事務所。

●相談料：無料。

〒ちば司法書士総合相談センター(☎043-204-8333)。

防災情報を活用しよう

◆防災メール

市では災害時などの情報伝達手段として、携帯電話やパソコンへのメール配信サービス「印西市緊急情報発信システム」を実施しています。

このメール配信サービスは、どなたでも利用することができますが、あらかじめ『利用者登録』が必要になります。

なお、登録は無料ですが、『利用者登録』および『登録解除』の際の通信料、メールの受信、WEB閲覧にかかる費用は、利用者の負担になります。

【防災メール『利用者登録』手順】

利用する通信機器から下のアドレスに「空」メールを送信してください。

b@inz.171k.jp



◀ QRコードも利用できます

※利用者登録手順および配信する内容の詳細については、市ホームページ(http://www.city.inzai.chiba.jp)に掲載。

◆防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線から放送された内容を確認したい時、下記の電話にかけると最新の放送内容を聞くことができます。放送内容が分からなかったり、もう一度聞きたい場合は、テレホンサービスをご利用ください。

※このサービスの通話料は利用者負担となります。

【防災行政無線テレホンサービス電話番号】

☎④0 2900

〒防災課防災班(☎内線451)。

ヘルスアップ教室(健康生活コーディネーター事業)



春コースに参加しませんか

市では一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」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、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、健康な身体をつくりましょう。

治療中の病気などで、参加に不安な人はご相談ください。

●日時：【説明会・メディカルチェック】3月4日(金)か9日(水)・午後1時15分～4時。

【初回体力テスト】4月1日(金)か4月2日(土)・午前か午後。

【施設トレーニング(4月開始)】火曜日～土曜日・午前9時～午後4時25分(1人当たり1時間30分程度)。

●会場：そうふけふれあいの里。

●対象：市内在住で、35歳以上の人。

※介護保険受給者は参加不可。

●定員：60人。

●内容：体力テスト・筋力トレーニング(自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。

●期間：1年3カ月。

●入会時必要物品代：歩数計代5,250円、テキスト代998円。

●月額：【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。

●申し込み：電話で下記まで。市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みできます(先着順)。

※詳しくは下記まで。〒中央保健センター(☎④5595)。

ミニ・ガイド パートII

◆2011年度青空保育

「やんぱんぱ」参加者募集
自然の中で、母と子が心身を育て合う「さくらんぼ」の仲間を募集します。

●日時：4月～平成24年3月の毎週金曜日と月1回火曜日・午前10時～12時30分。

●会場：市内および白井市内の各公園。

●対象：平成23年4月時点で2歳前後の子と親(応相談)。

●定員：30組。

●参加費：年間25,000円。

●申し込み：2月20日(日)(必着)までに往復はがきで母子の氏名、子の生年月日、住所、電話・FAX番号を明記し、左記へ郵送(応募者多数の場合抽選。全員に3月25日までに返信用はがきで通知)。

〒関口佳穂里(〒270-1356印西市小倉台2-1-2) 406・☎④0049)。

◆歩きの基本を学ぶウォーキング講座

身体に効果的な正しい歩き方の習得(室内)。公園内を2～3kmウォーキング。

●日時：①2月12日(土)②26日(土)・午後2時～3時30分。

●会場：北総花の丘公園花と緑の文化館(原山)。

●講師：富所正史氏(健康ウォーキング指導士)。

●対象：50歳からの一般人。

●定員：35人。

●参加費：1回500円。

※申し込み不要。直接会場へ。

〒富所(☎090-9664611225)。

◆東京キリスト教学園卒業記念コンサート

東京基督教学校・東京基督教大学卒業予定者によるパイプオルガン独奏・独唱。

●日時：2月18日(金)・午後7時～8時30分(開場6時30分)。

●内容：復活・昇天コンサート「弟子たち主を見て喜べり」(新作発表)。

〒東京キリスト教学園教会音楽アカデミー(☎④1131)。

◆印旛特別支援学校「よしきりフェア」

生徒による作業製品の展示および頒布会。

●日時：2月22日(火)・午前10時20分～午後4時。

●会場：ユアエルム成田店1階センタープラザ。

〒千葉県立印旛特別支援学校(☎⑧2200)。

◆我孫子特別支援学校「あよう頒布会」

木工製品など、生徒による作業製品の頒布など。

●日時：2月4日(金)・午前10時～午後2時30分。

●会場：イトーヨーカドー我孫子店エントランス。

〒千葉県立我孫子特別支援学校・向野、堀(☎04-7187-0831)。

◆布佐台幼稚園主催「ミュージックステップコンサート」

幼稚園児によるオーケストラ演奏と布佐台合唱団の歌声をお楽しみください。

●日時：2月20日(日)・午後1時30分。

●会場：白井市文化会館。

●入場：無料。

〒布佐台幼稚園(☎04-7189-0231)。