

スポーツ

市内スポーツ施設の「予約方法」が一部変更

4月の利用分(3月抽選申込)から、市外登録利用者の抽選申し込みができなくなります。
なお、抽選後(毎月9日)は、市外登録利用者も空き施設を予約することができ、施設利用が可能となります。
※市内登録利用者は、今までどおり利用できます。
※スポーツ振興課振興班(☎428417)。

スポーツ医学セミナー「肩こり・肩痛スッキリセミナー」

日ごろから、肩こりや肩の痛みで悩まされている人を対象に、予防改善セミナーを開催します。講義と実技を交え、肩痛のメカニズムとすぐに効果が実感できる運動を学ぶことができます。高齢者や体力に自信のない人でもできる運動です。
☎3月16日(土)・午前10時～正午(受け付けは9時30分)。
場ふれあいセンターいんば(美瀬)。

①肩の仕組み②肩こり・肩痛のメカニズム③予防法と改善法(実技)。

◆講師：包國友幸氏(早稲田大学非常勤講師)。
☎男女問わずどなたでも。定50人程度。

防災行政無線の内容を確認したいときは

防災行政無線から放送された内容がわからなかった場合やもう一度聞きたい場合は、下記のテレホンサービスをご利用ください。
【防災行政無線無料テレホンサービス】

☎0800-800-0864

なお、☎2900でも確認できますが、このサービスの通話料は利用者の負担となります(操作方法の説明は、メッセージにより確認できます)。
☎防災課防災班(☎内線454)。

無料。
他運動ができる服装(スカート不可)・筆記用具。
☎事前に、電話または直接左記まで(午前9時～午後5時)。
☎スポーツ振興課振興班。

平成24年度硬式テニス教室

【一般・シニア&ジュニア】
☎2月24日(日)、3月3日(日)、10日(日)、17日(日)・午前9時～11時(受け付け8時30分)。
※雨天の場合中止。
場松山下公園5番～8番テニスコート(オムニコート4面)。

☎市内在住もしくは市硬式テニス連盟加盟者で原則4日間受講可能な人。
定80人。
☎中学生以下500円、高校生以上2,000円(初回に徴収)。硬式テニス連盟加盟者は無料。

☎2月2日(土)～15日(金)までに松山下公園総合体育館事務室にある申込用紙に記入のうえ提出してください。
※天候状況で中止する場合がありますので、現地で指示を受けてください。テニスラケットとシューズは、各自で用意してください。

場松山下公園総合体育館事務室(☎8417)。

市民パークゴルフ講習会

日本パークゴルフ協会認定指導者によるパークゴルフ初心者を対象とした講習会を開催します。

す。当日は、ルールとマナー説明および実技指導を行います。
☎2月17日(日)・午前9時30分～午後3時(受け付け9時)。
※雨天の場合は、ルール、マナー説明のみ実施。
場平岡自然の家研修室および平岡自然公園パークゴルフコース。
☎市内在住の小学校高学年以上の人。
定100人。
☎200円(当日徴収)。

※市パークゴルフ協会加盟者は無料で、申し込みについても別途。
☎昼食は各自持参。
☎2月10日(日)・午後5時までに、電話またはFAXで左記へ。

☎2月10日(日)・午後5時までに、電話またはFAXで左記へ。
なお、FAXの場合は、表題に「市民パークゴルフ講習会」として、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入の上送信してください。

場パークゴルフ協会・奥田(☎0449)、海老原(☎02163)、金子(☎0477088)。

市民バドミントン大会(ミックス戦)

☎3月10日(日)・午前9時。
場松山下公園総合体育館。
☎男女混合ダブルス個人戦(1部・2部・メンバーズの部)。

☎【1部・2部】中学生以上のオープン参加。中学生は印西市および白井市の在学学生で、審判のできる人。

☎【メンバーズの部】市内在住、在勤、在学で高校生以上の人および白井市バドミントン協会会員に限る。

☎市内在住、在勤、在学の人および白井市バドミントン協会会員：一人1,000円。上記以外の：一人1,500円。

相談

医師による「心の健康相談」

精神的な悩みなど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。
☎2月21日(木)・午後2時～4時(一人30分)。
場市役所1階相談室。
☎事前に左記まで。
☎社会福祉課障害福祉班(☎内線268)。

障がい福祉 巡回相談

障がい福祉サービスの利用や悩みなどの相談に相談員が応じます(要予約)。
☎①毎週火曜日・午前10時～正午、②毎週水曜日・午前10時～正午。
場①印旛支所1階相談室、②本笠支所1階相談室。
☎事前に、いんば障害者相談センター(☎2501)まで予約してください。
☎社会福祉課障害福祉班。

健康

第26回タウン講座 2回胸やけ・つかえ感教室

近年「胸やけ」を主症状とする逆流性食道炎が、急激に増加していると報告されています。本教室では逆流性食道炎を分かりやすく解説します。
また、内視鏡検査で異常が認められない「つかえ感」を有する。
☎日本医科大学千葉北総病院(☎991111代)。

近年「胸やけ」を主症状とする逆流性食道炎が、急激に増加していると報告されています。本教室では逆流性食道炎を分かりやすく解説します。
また、内視鏡検査で異常が認められない「つかえ感」を有する。
☎日本医科大学千葉北総病院(☎991111代)。

ミニ・ガイド パートI

◆「めだかの学校」開講
身近な自然から姿を消して久しいメダカ。メダカの生態を学習し、ご一緒に「メダカ再生」を探ります。
☎2月24日(日)・午後1時。
場ふれあいセンターいんば。
◆講師：尾崎真澄氏(千葉県生物多様性センター)。

◆2013年度青空保育「ぞくらんぼ」参加者募集
自然の中で、母子一緒に心と身体を育てあう仲間を募集。
☎4月～平成26年3月の金曜日・午前10時～12時30分(年間22回を予定)。
場市内および白井市の公園。
☎平成25年4月時点で、2歳前後の子どもと親(応相談)。

◆「よききりふエア」
印旛特別支援学校の中学部・高等部の生徒が、作業学習で製作した作業製品を販売します。
☎2月19日(火)・午前10時30分～午後2時30分(中学部)、20日(水)・午前10時30分～午後4時(高等部)。
場ユアエルム成田店1階センタープラザ(成田市公津の杜)。

◆「めだかの学校」開講
身近な自然から姿を消して久しいメダカ。メダカの生態を学習し、ご一緒に「メダカ再生」を探ります。
☎2月24日(日)・午後1時。
場ふれあいセンターいんば。
◆講師：尾崎真澄氏(千葉県生物多様性センター)。

◆「めだかの学校」開講
身近な自然から姿を消して久しいメダカ。メダカの生態を学習し、ご一緒に「メダカ再生」を探ります。
☎2月24日(日)・午後1時。
場ふれあいセンターいんば。
◆講師：尾崎真澄氏(千葉県生物多様性センター)。

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。
☎2月9日(土)・午前10時～11時45分、午後1時～4時30分。
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・☎5595)、千葉県赤十字血液センター推進課(☎047-457-9927)。