

災害時に生き抜くための講座

近い将来に起こるであろう大地震の際に、どのようにすれば良いかを講義と調理実習の両面から学びます。

開 9月5日(金)・午前10時～午後3時30分。

場 中央公民館 (大森)。

定 24人。

開 8月2日(土)・午前9時から電話または直接左記窓口まで (先着順)。

場 中央公民館 (☎④2911)。

中国語講座参加者募集

●国際交流協会主催。

【新規2次募集】

●木曜初級クラス。

開 毎週木曜日・午後2時～4時。

場 中央駅前地域交流館 (中央南)。

対 初級レベルの人。

定 20人程度。

【追加募集】

●金曜クラス。

開 毎週金曜日・午後2時～4時。

場 中央駅前地域交流館 (中央南)。

●土曜クラス。

開 毎週土曜日・午後2時～4時。

場 サザンプラザ (原山)。

対 いずれも対象は中級レベルの人。定 10人程度。

【全クラス共通】

◆講師…小張玲子氏 (中国出身)。

費 月額 3,000 円。

用 はがきに住所、氏名、電話番号、クラス名を記入し左記へ郵送 (先着順)。

場 印西市国際交流協会・兵藤

(〒270-1326 印西市木

下 1661-18K フロント 2

階・☎090-2445-04

68)。

三番瀬ひがた散策会

「ひがたでカニさんこんにちは」

東京湾最奥部の三番瀬に広がる干潟で、小さな生き物たちの息吹を感じてみませんか。

夏休みの感動体験として最適です。

開 8月23日(土)・午前9時30分～午後2時30分。

※雨天中止。

場 ふなばし三番瀬海浜公園コンコース売店前集合 (船橋市)。

※アクセス、「バス利用」…JR 船橋駅南口 (京成船橋駅) より

京成バス船橋海浜公園行き 8 時

30 分乗車、終点下車が便利。

「車利用」…京葉道路 (原木 IC)

より、信号 (一つ目) を左折し

て直進、駐車場 (有料) 有り。

対 子どもから大人まで (親子歓迎)。

定 30人程度。

費 100 円 (保険料・資料代)。

他 飲み物、弁当、ぬれてもいい履物、帽子、ルーペや小さい網、移植ごて、プラスチックケースなどの観察グッズを持参。

※採取した生き物は観察後リリースします。

開 8月1日(金)から電話または FAX で左記へ。

場 印西ウエットランドガイド・

阿部 (☎/FAX ④71455)。

スポーツ

リフレッシュ教室

参加者募集

大好評のリフレッシュ教室を開催します。

楽しみながら、健康づくりと

心身のリフレッシュをしません

か。

【ソフトエアロ】

開 9月10日(水)～11月12日(水)の毎週水曜日・いずれも午前10時～11時 (全10回)。

対 音楽に合わせて、歩く動作を中心し、楽しく有酸素運動を行い、脂肪燃焼や心肺機能の向上を図ります。

定 30人。

【リズム体操】

開 9月11日(木)～11月13日(木)の毎週木曜日・午前10時～11時 (全10回)。

対 音楽に合わせたリズム体操を中心し、自分の体重を利用した

筋力トレーニングやストレッチ

を行い、心身のリフレッシュを

図ります。

対 軽めの運動強度で身体を動かしたい人。

定 30人。

【ヨガ】

開 9月12日(金)～11月21日(金)の毎週金曜日・午前10時～11時10分 (10月24日(金)を除く全10回)。

対 呼吸、ポーズ、瞑想などをわかりやすい内容で行い、身体を

リラクセスさせ、心身のバラン

スを整えます。

対 未経験者および少し経験のある人。

定 40人。

【共通】

場 松山山下公園総合体育館・多目的室・武道場 (浦部)。

対 市内在住者が優先。

費 4,000 円 (全10回コース分)。

開 8月5日(火)・午前9時～午後5時までの間に参加費を添えて、

松山山下公園総合体育館事務室まで申し込みください (先着順)。

※電話申し込み不可。

※詳しくは市ホームページを参照ください。

場 スポーツ振興課振興班 (☎④

8417)。

市民バドミントン大会 (団体戦)

開 9月28日(日)・午前9時～受付開始。

場 松山山下公園総合体育館・メイ

ンアリーナ (浦部)。

対 男女別 3 ダブルス 1 チームに

よる団体戦 (1 チーム 6 人以上)

で、メンバーズの部。オー

ブン 1 部・2 部。

対 中学生以上 (メンバーズの部

に限り市内在住、在勤、在学の人

のみで構成するチーム)。中

学校は 1 学校男女各 1 チームま

で (オープンに限る)。

定 30 チーム。

場 市内在住、在勤、在学の人のみで構成するチーム (市外選手

一人可) 3,000 円。それ以外

のチーム 6,000 円。

開 9月20日(土) (必着) までに、種

目、チーム名代表者および選手

の氏名、住所、電話番号、年齢

(在勤者は勤務先、在学者は学

校名) を記入し、左記まで (先

着順)。

※申込用紙は、任意様式。

場 市バドミントン協会・鳥羽洋

志 (〒270-1345 印西市

船尾 1071・☎/FAX ④6035

9・einzai@ado-th@etude

.ocn.ne.jp)。

秋季市民卓球大会

開 9月14日(日)・午前9時30分～

(受け付け 9 時 15 分)。

場 松山山下公園総合体育館 (浦

部)。

対 個人戦、ただし一般女子はダ

ブルス戦 (競技方法組み合わせは

事務局一任)。

対 市内在住、在勤、在学の中学

生以上。

場 中学生 100 円、高校生 50

0 円、一般 1,000 円 (連盟

登録者 500 円)。

※当日会場。
開 8月22日(金)までに、住所、氏名、電話番号、一般または学校名を記入し FAX またはメールで左記へ。



▲交流と親睦を図る絶好の機会です (写真はイメージ)

com.ne.jp)。

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。

開 8月29日(金)・30日(土)・いずれも午前9時30分～午後3時 (受け付け 9 時)。

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。

対 ルールとマナー説明および実技指導を行います。

※二日間とも内容は同じです。

※雨天の場合、実技指導は後日行います。

場 市内在住の小学校高学年以上。

定 各日 100 人。

費 200 円 (資料代)。

※当日会場。

※印西市パークゴルフ協会加盟

者は無料 (申し込みも別途)。

他 昼食は各自で持参してください。

開 8月24日(日)・午後5時までに電話または FAX で表題に「市民パークゴルフ講習会」と記入し、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を左記へ。



▲クラブとボールで楽しめるスポーツです

8 月 30 (土)・『防災週間』講演会開催
災害から小さなお子さんを守る

～日頃から防災意識を高めましょう～

9 月 1 日の「防災の日」を中心とする 8 月 30 日(土)～9 月 5 日(金)は「防災週間」です。防災週間は、地震や台風、豪雨、洪水といった災害についての認識を深め、これに対する備えを充実することにより、災害の未然防止と被害の軽減を図ることを目的に定められたものです。

小さなお子さんがいらっしゃるご家庭では、通常時においてもお子さんへの十分な配慮が必要ですが、災害時には、さらにお子さんを守るための安全確保や備蓄などの対策が重要です。

この機会に、災害から小さなお子さんを守る知識を身につけ、いざという時に備えましょう。多くのみなさまの参加をお待ちしております。

開 8月30日(土)・午前10時～11時30分 (開場 9 時 30 分)。

場 ふれあいセンターいんば (美瀬 1 丁目 25)。

◆講師…水島重光氏 (まちかど防災『滅災塾』塾長)、山口文代氏 (NPO 法人パートナーシップながれやま代表)、青木八重子氏 (流山子育てプロジェクト代表)。

対 市民 (小さなお子さんを持つ、ご家庭や地域の人)。

定 100 人。

費 無料。

場 防災課防災班 (☎内線 453)。

「確かな未来」が会社を変える。

中退共 で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

● 国の制度だから安全・安心！
さらに掛金の一部を国が助成します。

● 社外積立でラクラク管理！
管理や運用の手間がかりません。

● 掛金は全額非課税でオトク！
節税に加え、手数料もかかりません。

詳しくは
ホームページをご覧ください
【中退共】検索
http://chutai-kyo.taisyokukin.go.jp/

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211