お知らせ パートⅡ

健康

幼児食育講座
「おいしい野菜をみんなで食べよう！」

野菜ソムリエが野菜をぐっと美味しくする意外な調理法を伝授します。おいしい旬の野菜で、野菜嫌いを克服できるきっかけを作ってみませんか。

時 9月10日㈭・午前10時30分～正午（受け付け10時15分～）。
場 ふれあいセンターいんば（美瀬）。
内 講話、デモ、試食など。
対 2歳児～3歳児の親子15組。
費 無料。
申 8月31日㈪までに左記まで。
問 中央保健センター（☎㊷5595）。

健康の糸口を見つける講演会

血管を傷つけるさまざまな要因について、医師などから詳しいお話を聞くことができます。

また、簡単にできる運動の実技もあります。お気軽にご参加ください。

時 9月4日㈮・午後2時～4時（受け付け1時30分～）。
場 松山下公園総合体育館内多目的室（浦部）。
内 「あなたの血管は大丈夫？健診結果を読み解くヒント」「栄養ミニ講話」「お家でできるかんたん運動（実技）」。
◆講師…角南祐子氏（㈶ちば県民保健予防財団総合健診センター副センター長）。
定 100人。
費 無料。
申 不要（当日先着順）。
問 中央保健センター。

第22回「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール

㈳千葉県歯科衛生士会主催による料理コンクール。

【テーマ】健康かみかみ弁当。
【応募資格】千葉県内に在住、在勤、在学で、11月29日㈰の千葉県衛生士大会に参加可能な人。
【応募作品】次の条件が満たされているもの。
●子ども向きのお弁当。
●家庭や集団のお弁当メニューとして普及性がある。
●よくかんで味わえるメニュー。
●一人分500円前後の食材。
●千葉県の農水産物を利用。
●手軽に作れる弁当メニュー。

申 9月18日㈮（消印有効）までに所定の用紙（千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込むか、左記ホームページからダウンロードも可）に、お弁当2人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当一個分の写真を添え、返信用封筒（宛先を記入）を同封し、左記まで郵送。

※お弁当箱の形は問いません。一人何点でも応募は可能ですが、未発表のものに限ります。
※著作権は主催者に帰属します。
問 ㈳千葉県歯科衛生士会（千葉市美浜区新港32－17千葉県口腔保健センター内・FAX043－241－9903・HP http://www.chiba-dha.net）。

ヘルスアップ教室（健康生活コーディネート事業）

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫。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。

時 【説明会・メディカルチェック】9月9日㈬・11日㈮・いずれも午後1時15分～4時。
【初回体力測定】9月24日㈭・25日㈮・いずれも午前9時～・午後1時15分～。
【施設トレーニング（10月開始）】火曜日～土曜日・午前9時～午後4時25分（一人当たり1時間30分程度）。
場 そうふけふれあいの里。
内 体力測定・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（ウオーキング、エアロバイク）など。
対 市内在住で、35歳以上の人。
※介護保険受給者は参加不可。
定 30人。
費 5，140円（歩数計代）。
※保険料は別途負担。
◉月額…【週2回コース】2，570円、【週1回コース】2，050円。
申 8月1日㈯から、電話で左記まで。市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込み可。
問 印西市健康づくりセンター（☎㊵3900）。

食物アレルギー教室開催

時 9月2日㈬・午前10時～正午。
場 佐倉市西部地域福祉センター。
内 講演・体験発表。
「食物アレルギーの子の健やかな成長のために～診断と治療、暮らしについて～」
◆講師…鈴木修一氏（独立行政法人国立病院機構下志津病院小児科医師）、桐谷利惠氏（特定非営利活動法人千葉アレルギーネットワーク副理事長）。
対 食物アレルギーの子ども（18歳未満）を持つ保護者など。
定 40人。
他 保育対応はありません。
※乗り合わせ、または公共交通機関をご利用ください。
申 8月25日㈫までに電話で左記へ。
問 千葉県印旛健康福祉センター（印旛保健所）地域保健課栄養担当（☎043－483－1134）。

国保・年金

保険証は届いていますか

8月1日から使用する後期高齢者医療被保険者証を本人あてに、国民健康保険被保険者証を世帯主あてに7月中旬に発送しました。不在で返送されたものがあるので、受け取っていない人は、本人を確認できる顔写真付きの証明（運転免許証・パスポートなど）を持参し左記まで。

問 【後期高齢者医療被保険者証】高齢者医療年金班（☎内線289）。【国民健康保険被保険者証】国保年金課資格保険税班（☎内線281～284）。

年金相談所を開設します

年金制度に関することなどお気軽にご相談ください。

時 8月27日㈭・午前10時～午後3時15分。
★相談時間…一人30分間。
場 市役所付属棟2階25会議室。
定 8人。
申 8月11日㈫までに左記まで（先着順）。
他 基礎年金番号のわかるものを持参。
※国民年金保険料免除制度のご相談や申請は、国保年金課・各支所で随時行っています。
問 国保年金課高齢者医療年金班。

人間ドック・脳ドック検査費用を助成

国民健康保険の被保険者と後期高齢者医療制度の被保険者は、人間ドック・脳ドックの検査費用の2分の1の額（限度額があります）が助成されます。

【国民健康保険】
①年齢が満40歳以上で一年以上加入し、国民健康保険税を完納している人、②当該年度に特定健康診査を受診していない人。
【後期高齢者医療制度】
①市内に住所を有し、後期高齢者医療保険料を完納している人。②当該年度に健康診査を受診していない人。
◉限度額…【人間ドック】30，000円。【脳ドック】20，000円。
【共通】
申 手続き…検査医療機関を予約し（指定医療機関無し）、検査日の2週間前までに、市役所・各支所へ申請書を提出してください（申請書は、市ホームページまたは市国保年金課、各支所にあります）。
※特定健康診査、健康診査を受診しても、脳ドックのみの検査は対象となります。
※受検後の申請では、検査費用の助成を受けられません。
問 国保年金課保険給付班（☎内線285～287）、高齢者医療年金班（☎内線289）。

8月31日は納期限です
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
介護保険料

8月31日㈪は、第2期の納期限です。
納め忘れのないようにお願いします。納付が困難な場合はそのままにせず、下記窓口で相談してください。
問 【国民健康保険税について】国保年金課資格保険税班（☎内線281～284）。【後期高齢者医療保険料について】国保年金課高齢者医療年金班（☎内線288・299）。【介護保険料について】介護保険課介護保険班（☎内線213）。

還付金？振り込め詐欺にご注意を

最近、日本年金機構や市役所、保健センターの職員を名乗り「流出した年金の個人情報を削除してあげる」「保険証の負担割合を3割から1割にするために、手続きが必要である」「高額療養費について返還するお金がある」などと言い、口座番号を聞き出そうとしたり、ATMを操作させ、多額の現金を振り込ませる還付金詐欺の電話が多くかかってきていますのでご注意ください。

不審な電話があった場合は印西警察署・生活安全課（☎㊷0110）にご連絡を。

【被害防止策】
留守番電話、電話会社の迷惑電話対策サービス、迷惑電話チェッカーを活用しましょう。

問 市民安全課安全パトロール班（☎内線714）。

ミニ・ガイド パートⅡ

■「花の会」会員募集

時 毎月第2木曜日・午前9時～1時間程度。
場 高花公園（高花）。
内 公園美化活動の一環として、植栽や除草作業。
定 若干名。
費 無料。
他 汚れてもよい服装。
申 8月31日㈪までに電話またはメールで左記へ。
問 緑川（携080－6632－5087・メール hanagreen@zpost.plala.or.jp）。

■健康マージャン初心者講座

時 9月7日㈪～11月9日㈪の毎週月曜日・午前10時～正午。
場 コスモプラザ商店街（小林）。
内 初心者からレベル別（4人1組）にサポーターを付け指導。
対 50歳以上。
定 20人。
費 3，000円（参加費）。
申 毎週火曜、木曜、土曜日・午前9時～午後4時までに電話で左記へ（先着順）。
問 小林ふれあい健康マージャンクラブ（☎㊼2101）。

■大人のための英会話・韓国語市民講座

見て聞いて話す。ネイティブ講師と楽しく学びましょう。

時 9月28日㈪から毎週月曜日・午後6時～7時15分（英会話）、午後7時30分～8時45分（韓国語）。
定 15人。
費 8，000円（全10回）、2，000円（テキスト代）。
申 事前に電話またはFAXで左記へ。
問 国際文化交流協会支部担当・前田（携090－6489－2803・FAX0725－23－1268）。