

お知らせ

パート II

健康

子育ての合間こ

ちよつこ二息

●地区健康推進員主催。
 時 9月9日(金)・午前10時～11時30分。
 場 ふれあいセンターいんば。

●子育て中のママが、ほっと一息できるような場を提供します。簡単なおやつとお茶を楽しみながら、ママ同士でおしゃべりしましょう。

●1歳6カ月くらいまでの子どもとその保護者(お孫さんのお守り)をしている祖父母の参加も可。
 定 10組。
 費 無料。
 他 飲み物やおむつなどを持参。

「はびりっ葉まんじゅう」を作って食べよう

郷土料理のばらっ葉(サルトリイバラ)を使ったおまんじゅうを地区健康推進員と一緒に作ってみませんか。ほんのりと葉の香りのするおまんじゅうが出来上がります。

時 9月1日(木)・午前10時～正午。
 場 中央駅前地域交流館。
 定 一般成人。
 定 30人。
 費 200円(試食代)。
 他 三角きん、布きん2枚を持参。
 申 事前に電話または左記窓口まで(先着順)。

●本庄保健センター。
 定 11代)。
 申 事前に電話または左記窓口まで(先着順)。

ヘルスアップ教室

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」を実施しています。半年間の教室です。

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫です。個々の体力に合ったトレーニング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、参加に不安のある人はご相談ください。
 時 9月7日(水)、9日(金)・午後1時～4時。
 【初回体力測定】9月15日(木)、16日(金)・午前、午後。
 【施設トレーニング】10月～3月の火曜～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)。

場 そうふけふれあいの里。
 他 体力測定、筋力トレーニング

初期救命に役立つ

AEDを無料で貸し出し



人が集まる市内のイベントなどにAED(自動体外式除細動器)を貸し出します。

●貸出の対象となるイベント

- ①市が主催(共催を含む)、後援または協賛する行事。
- ②市民が主催し、かつ、営利を目的としない行事。

●貸出条件

行事の開催期間を通じてその会場に次のいずれかの人がいることが必要です。

- ①医師等の医療従事者。
- ②消防署等によるAEDを使用した普通救命講習(これに相当する講習を含む)を修了している人。

●貸出方法

貸し出しを受けようとする日の3か月前から2週間前までに、印西市自動体外式除細動器(AED)貸出申請書(中央保健センター窓口、または市ホームページからダウンロードも可)に、必要事項を記入のうえ、印西市中央保健センターに提出してください。

●健康増進課総務班(☎5595)。

福祉

福祉手当の現況届

福祉手当(特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当、経過福祉手当、在宅重度知的障害者福祉手当)を受給している人に、現況届に関する書類を郵送します。

現況届は毎年8月12日～9月11日の期間内に提出する必要があります。あり、引き続き支給資格を満たしているかどうかを確認するためのものです。

この届出の提出がないと、支給要件に該当している場合でも、手当の支給が停止されますので、必ず提出をお願いします。

家族介護者教室

〜知っておきたい介護するその日のために〜

高齢者を介護している家族や、今後の介護をこなえておきたい人などを対象に、介護の知識や技術について学ぶ家族介護者教室を行います。

介護保険制度や福祉用具について、講義と実習で学びます。
 ①講義・グループワーク②実技
 時 9月4日(日)・午後1時30分～3時30分②9月18日(日)・【午前】10時～正午、【午後】午後1時30分～3時30分。
 場 ふれあいセンターいんば。

●市内在住、在勤で介護をしている家族または介護に関心がある人。
 定 ①40人②【午前】20人、【午後】20人。
 申 申し込み可(先着順)。
 費 無料

●電話で左記まで(先着順)。
 申 印西市健康づくりセンター(☎3900)。

ボランティア養成講座

「ボランティアに関心はあるけれども」「何をすれば良いか」不安や自信が持てずに、行動できずにいる人。ボランティアの基本を学び、健康づくりや介護予防を兼ねて買い物や食事作り、掃除などの生活支援ボランティアをしてみませんか。講座終了後の活動方法も紹介します。

時 9月9日～30日の毎週金曜日・午後1時30分～4時30分(全4回コース)。
 場 中央老人福祉センター。
 申 市内在住でボランティア活動をしたい人。
 定 20人。
 費 無料。

自死遺族支援

「わかちあいの会ひだまり」

大切な人、愛する人を自死でなくされた人へ。同じような体験を持つ人が集



～夏休み中に済ませよう～

予防接種を忘れずに!

- ◆日本脳炎第2期(1回接種)
 時 9歳以上13歳未満。
 - ◆DT(ジフテリア・破傷風混合)第2期(1回接種)
 乳幼児期に接種したDPT予防接種の追加接種。
 時 11歳以上13歳未満。
 - ◆MR第2期(1回接種)
 時 就学前の年長に相当する1年間。
- 【共通】
 対象年齢を過ぎると任意(有料)接種となります。金額は、接種する医療機関により異なります。転入者は予防接種実施状況届を提出してください。予診票を紛失した人は、母子手帳を持参し、下記窓口で再発行の手続きをしてください。
 申 中央保健センター母子保健班(☎5595)。

ホテルマークワンCNT

敬老の日 無料宿泊プレゼント

敬老の日を祝い、高齢者のみなさんに無料宿泊(1泊朝食付き)をプレゼントします。
 時 9月19日(祝)。
 申 市内在住で70歳以上の人。
 定 10人(応募者多数の場合は抽選)。
 申 8月21日(日)(必着)までに、はがきに住所、氏名、年齢、部屋タイプ、電話番号を記入し、下記へ。
 ※ツイン希望の場合は、2人分記入。
 ※当選者に後日電話で連絡。
 申 ホテルマークワンCNT 敬老の日無料宿泊プレゼント係(〒270-1340 印西市中央南1-10・☎4141)。

動いて、認知症予防

認知症予防のための運動や頭の体操に加え、認知症・口腔機能・栄養講座を行います。
 時 平成28年10月～12月の毎週金

い、心おきなく話せ「ホッ」とできるひとときを過ごしてみませんか。
 時 8月19日(金)・午後1時30分。
 場 千葉県印旛合同庁舎(佐倉市)。
 申 大切な人を自死で亡くされた人。
 申 社会福祉法人千葉いのちの電話事務局(☎043-222-4416)。

曜日・午後2時～4時。
 場 ふれあいセンターいんば。
 申 市内在住の65歳以上の人。
 ※総合事業対象者、要支援・要介護認定者を除く。
 定 40人。
 申 全10回コース。
 費 1,000円/月(会費)。
 申 8月5日(金)～26日(金)に左記まで。
 ※新規申込者を優先。
 申 高齢者福祉課生きがい支援班(☎内線272)。

