



公開・高齢者筋トレ教室

安全に誰でも続けられる筋力トレーニングで、体力づくりしませんか？申込不要。参加無料。

▶日時

11月10日(火) 9時30分～12時30分

▶場所 市民センター

問 NPO法人千葉健康生きがい支援
ネット 時友さん
☎ 090 (8940) 9551



骨粗しょう症予防教室

要介護の主な原因は骨粗しょう症。元気に自分の足で歩くために、予防策などをアドバイスします。運動実習を初開催。参加無料。

▶日時 [10時～11時30分]

①講演 11月5日(木)

②運動実習 11月25日(水)

▶場所 保健福祉センター 2階

▶講師 ①三枝整形外科医院 三枝超さん
健康づくり課 管理栄養士
②博士(スポーツ健康科学)
高嶺由梨さん

▶対象 市内在住の女性

▶定員 ①50人 ②20人

▶申込期限 ①11月4日(水)
②11月18日(水)

▶申込方法

電話か来館、または申込フォーム

問 健康づくり課 ☎ (24) 8070



セツ池公園清掃・草刈り

▶日時 10月11日(日) 9時～11時

※7時に雨天の場合中止

▶場所 セツ池

▶その他

軍手持参。ゴミ袋は用意します

問 セツ池再生委員会 野平さん
☎ 090 (3540) 0550

自衛隊成田地域事務所
自衛官を募集

詳しくはこちら▶

▶受付 年間通じて実施

▶試験日 受付時にお知らせします

問 同事務所 ☎ 0476 (22) 6275



歯周病予防教室



【講話】「からだの健康はお口から！」

【実習】染出し、ブラッシング

▶日時 10月22日(木) 13時30分～

▶講師 銚子市歯科医師会 吉川秀樹さん

▶場所 保健福祉センター 2階

▶持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル、
手鏡、筆記用具

▶定員 20人

▶申込方法

10月19日(月)までに電話か申込フォーム

問 健康づくり課 ☎ (24) 8070

千葉県地球温暖化防止
活動推進員を募集

千葉県では、地球温暖化対策の普及啓発活動を行うボランティアを募集しています。

▶申込期限 10月16日(金)

▶申込方法

①県ホームページから応募申請書を
ダウンロードし、郵送かFAX

②インターネット
(ちば電子申請サービス)

問

千葉県地球温暖化防止活動推進センター
〒260-0024

千葉市中央区中央港1-11-1

☎ 043 (246) 2180

FAX 043 (247) 4152

集団方式
特定健康診査

※市で実施している健康診断ではありません

▶日時 10月13日(火) 10時～12時

▶場所 保健福祉センター 2階会議室

▶持ち物 受診券、マイナンバーカード
または資格確認書

▶対象

40～74歳の「全国健康保険協会(協会けんぽ)、私学共済、地方共済、各健康保険組合」の被保険者、扶養者(国民健康保険を除く)で、受診券が発行されている人

▶その他 申込不要

問 一般財団法人柏戸記念財団

長洲柏戸クリニック 集団検診課

☎ 043 (222) 2873



10月は里親月間

里親制度は、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する制度です。

里親には、4つの種類があります。

①養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでの間や自立するまでの間、養育する里親

②専門里親

養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由で専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親

③養子縁組里親

養子縁組により養親となることを前提に子どもを養育する里親

④親族里親

実親がさまざまな理由で子どもを養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

問 社会福祉法人 東海学園

とうかいこども家庭しえんセンター(旭市)

☎ 0479 (85) 7796

銚子アマチュア社交ダンス協会
秋季チャリティダンスパーティー

ダンスも、銚子のバンド「ツーバイツー」の生演奏もお楽しみください。

▶日時 11月15日(日)

13時50分～16時15分

▶場所 市体育館

▶参加費 1,000円

▶定員 120人

▶申込方法

11月8日(日)までに同協会加入の市内ダンス教室へ

問 同協会 勝部さん ☎ (22) 3411

飲用井戸の
管理・水質検査

井戸の水を飲用に利用する場合は、井戸周辺の清潔を保つとともに、水質検査を1年に1回は受けましょう。

また、水質に異常が認められた際は、臨時の水質検査を受けましょう。

受付方法や検査料金などは、各検査機関にお問い合わせください。

問 生活環境課 ☎ (24) 8910

