

女性のための尿もれ予防教室を開催

尿もれの予防・改善に骨盤底筋トレーニングが効果的で、便秘や冷え、女性ホルモンの分泌を促すなどさまざまな効果があるといわれています。ぜひ、参加して気分をリフレッシュしてみませんか。

時 10月22日(月)、11月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)、12月10日(月)・17日(月)(全7回)
各日とも午前10時～11時
場 総合保健福祉センター

定 30人(先着順)
※定員になり次第締め切り。
持 運動ができる服装・運動靴(外履き)・フェイスタオル
・飲料水・ヨガマットあるいはバスタオル

申 地域包括支援センター
電 443-1207

介護予防栄養・口腔教室を開催

認知症を予防し、いつまでも元気にいきいきと過ごすには、栄養バランスのよい食事とよく噛むためのお口の健康が大切です。全4回の教室です。続けてご参加ください。

日時・内容
①11月1日(木) 午後2時～4時
噛むことの大切さについて
・誤嚥性肺炎
②11月8日(木) 午後2時～4時
バランスの良い食事・低栄養予防

持 筆記用具(③のみに歯ブラシ、コップ、手鏡、フェイスタオル)
申 地域包括支援センター
電 443-1207

八街市農業振興地域整備計画の変更申請

八街市農業振興地域整備計画の変更申請は年2回開催される八街市農業振興地域整備促進協議会で審議します。変更申請書は随時受け付けています。

次回会議は、10月31日までの申請受付分を審議する予定です。
農政課
電 443-1402

こころのフリースペースを開設

市では、精神科に通院されている方など、心に悩みをお持ちの方、お話をしたい方、お友だちを作りたい方を対象にフリースペースを開設します。

フリースペースとは、自由に話をしたり、好きなことをして過ごすことができる場所です。お茶を飲んだり、本を読んだり、ただ、のんびり過ごすなど参加される方が好きなことができる時間の提供をしていくものです。参加理由などは問いません。

場 総合保健福祉センター
費 無料
利用日当日、直接会場へお越しください。
開 障がい福祉課
電 443-1649
FAX 443-1742

不法投棄は犯罪です。野外焼却行為は禁止です

不法投棄は犯罪です。事業活動に伴って排出されるがれきなどの産業廃棄物はもちろんのこと、日常生活から出されるごみなどの一般廃棄物であってもみだりに捨てることは廃棄物処理法により禁止されています。

見 かけたら通報を!
私有地の土地・建物の所有者または管理者は、不法投棄されないよう土地の適正な管理をしましょう。

不審な車両の出入りを見かけたら地域振興事務所または産廃・残土県民ダイヤルに通報しましょう。
環 境課
電 443-1406

産廃・残土県民ダイヤル(24時間対応)
電 483-1138
環 境課
電 443-1406

第66回精神保健福祉普及運動に伴うこころの健康相談を行っています

10月15日(月)～21日(日)は、第66回精神保健福祉普及運動週間です。この運動は、精神障害者の地域社会における福祉に関する理解を深め、福祉の増進および国民の精神保健の向上を図ることを目的に全国的に行われています。

市では、市民の心の健康づくりのために、こころの健康相談を通年行っており、精神保健福祉士が無料で相談を行っています。次回以降の開催日程は次のとおりです。

開 催日時(予約制)
10月15日(月)・11月12日(月)・10月15日(月)・11月12日(月)
場 総合保健福祉センター
相 談内容
家庭・職場・学校での人間関係が上手くいかない。なにか出不来。眠れない・不登校・ひきこもり・家庭内暴力・アルコール依存症など
開 催日時(予約制)
電 443-1649
FAX 443-1742

年金から住民税を天引きします

平成30年4月1日現在、公的年金をもらっている65歳以上の方で、前年中の年金所得に対する住民税の納付義務がある方は、年金から住民税が天引き(特別徴収)されます。

これまで市役所や金融機関などに出向いて納付をしていた手間が省けます。ただし、公的年金以外の収入に対する住民税は、今までと同じように給与からの天引きや納付書での納付となります。

※前年度から継続して年金からの天引きをされていない方で、初めて年金からの天引きの対象になる方は10月から天引きが始まります。
開 課税課
電 443-1116

上級救命講習会の開催

AEDの使用法を含めた上級救命講習会を開催します。

時 10月27日(土)
午前9時～午後6時
場 佐倉市八街市酒々井町消防組合消防本部
定 50人(先着順)
開 催日時(予約制)
10月1日(月)午前9時から電話で受け付けを開始します。
場 佐倉市八街市酒々井町消防組合消防本部
電 481-1248

