特定健診・健康診査を受診した皆さんへ

特定健診・健康診査の結果を健康維持に役立てよう！
～令和４年度　健診後カラダづくり教室～
集団健診、施設健診の結果からあなたの今の健康状態、今後の健康維持・健康管理のために説明会を開催します。健康づくり、健康維持に興味のある方は、ぜひご参加ください。

●**内容**　①保健師による健診結果の見方の説明
②２分でわかる筋バランス（体重・筋肉量・体脂肪量など）の測定
③専門のトレーナーによるカウンセリング、健康維持のアドバイス
④自宅でも続けられる簡単運動実践

●**持ち物**
・４年度特定健診・健康診査の結果表
・汗拭きタオル
・飲み物（スポーツドリンクなど）

●**日程**
各会場、午前の部・午後の部１回のみ開催

【午前の部】午前 10 時～ 11 時 30 分
（受付：午前９時 30 分）
【午後の部】午後２時～３時 30 分
（受付：午後１時 30 分）
① 10 月　３日（月）大越行政局
② 11 月　１日（火）文化の舘ときわ
③ 11 月　４日（金）天地人大学
④ 11 月 15 日（火）都路保健センター
⑤ 11 月 21 日（月）コミスポ 船引駅 2F
※お住まいの地域以外の会場でも参加可能です。

●**参加料**　無料

●**定員**
各会場・教室　20 人※定員になり次第締め切ります。

●**申込**
各開催日の１週間前までに、市民課へ電話でお申し込みください。

問・申市民部 市民課 ☎82-1112

＼そうだ！木に登ろう！／

ツリークライミング®体験会

ツリークライミング®　ジャパンの公認インストラクターが指導するツリークライミング®　体験会を開催します。ツリークライミング®　は、専用のロープや安全保護具を使って木に登り、木や森、自然との一体感を味わう体験活動です。樹上から普段とは違う視点で、非日常的な体験を味わってみませんか？

自然に囲まれて
リフレッシュ！

●**開催日**　10 月９日（日）
●**時　間**　【午前の部】午前 10 時 ～ 11 時 30 分
【昼 の 部】午後０時 30 分 ～ ２時
【午後の部】午後２時 30 分 ～ ４時
●**定　員**　各部定員 10 人（事前申込先着順）
●**場　所**　片曽根山森林公園（船引児童館隣）
●**対象者**　小学生以上の市民の方
●**参加料**　無料
●**服　装**　マスク、動きやすい服装、運動靴、滑り止め付き軍手

●**参加方法**
９月 30 日（金）までに、船引公民館窓口または電話でお申し込みください。

●**その他**
・受付時に手指消毒、検温をさせていただきます。
・事前にヘルメット等の装備の消毒を行います。
・当日は保険加入手続きのため、未成年の参加者は保護者の署名をいただきます。
・令和４年度福島県森林環境交付金事業を活用しています。

問・申船引公民館 ☎82-1133

９月 20 日から 26 日は動物愛護週間です
～動物は、愛情と責任を持って飼いましょう～

●**犬の適切な飼い方について**
①生後 91 日以上の犬の飼い主の方は、登録と年１回の狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。鑑札と注射済票は、犬の首輪に必ずつけましょう。
②迷い犬が増えています。リードや首輪の点検を定期的に行いましょう。
③犬の散歩は、必ずリードをつけ、フンは持ち帰りましょう。
④日常のトラブルを防ぐため、正しいしつけをしましょう。

●**猫の適切な飼い方について**
①猫は室内で飼いましょう。
交通事故、病気、迷子、近隣へのフン尿の被害を防ぐことができます。
②野良猫にエサを与えている方は、その猫の飼い主として責任が発生します。猫に不妊去勢手術を受けさせ、フン尿の後始末は飼い主が責任を持って行い、まわりに迷惑をかけないようにしましょう。

●**不幸な子犬や子猫を増やさないために、不妊去勢手術を受けさせましょう。**
●**ペット用の避難用品（キャリーバッグ、フード、水、トイレ用品など）を平常時から準備しておきましょう。**
●**飼い犬・飼い猫が逃げてしまったら、動物愛護センター、市役所、警察等へすぐに連絡をしましょう。**

《新しい飼い主さんを募集しています》
動物愛護センターでは、保護された犬や猫を愛情と責任を持って飼うことができる方へ譲渡しています。譲渡を希望される方は、動物愛護センターまでご連絡ください。

問福島県動物愛護センター ☎024-953-6400
市民部 生活環境課 ☎81-2272

～田村市消費生活センターからのお知らせ～

災害に便乗した悪質商法に注意！

地震や大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。災害発生地域だけが狙われるとは限りませんので、十分注意してください。

●**主な事例**
・屋根の無料点検後、放置すれば雨漏りすると言われ高額な契約をさせられた。
・「火災保険で修理できる」と保険請求手続の代行サービスを契約したが手数料が高額だった。
・ボランティアを名乗る女性から募金を求める不審な電話があった。

勧誘を受けてもその場で返事をせず、必要のない契約はきっぱりと断りましょう。
困ったときは、市消費生活センターへご相談ください。
問田村市消費生活センター ☎61-5009

広告欄　Advertisement

有料広告募集中
問い合わせ…総務部 総務課（☎0247-81-2117）へ