

市民健康づくりセンターからのお知らせ

●若がえり健康教室

若がえり健康教室が5月からスタートします。姿勢が変われば体が変わる！体が変われば自信が持てる！みんなで姿勢を正しくすることを意識しながら、体を動かし続けましょう。

開催日	【運動強度】 内容
5月10日(金)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
5月17日(金)	【軽め】イスを使っの酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫
5月31日(金)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく運動量が多い。筋トレあり

時 間 13時30分～14時30分

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項)ケガ等につきましては自己責任になります。病気で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価（初回指導）

対 象 ・20～39歳の方⇒BMI 25以上で減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方
・40歳以上の方⇒1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果のある方
1人で運動ができ、通院中の方は医師の同意がある方

内 容 インボディ（体成分分析）測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 5月14日(火) 9時30分～11時30分 5月27日(月) 13時30分～15時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳
運動実践について 健康度評価を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践（マシンを使ったトレーニング）に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

市税等をアプリで納付できます

【問い合わせ先】収納課
電話42-2111（内線224）

■使用できるアプリ

○ヤフーアプリ ○PayB（5月からご利用可能） ○支払秘書（5月からご利用可能）

○LINE Pay請求書支払い（5月からご利用可能）

- ・使用方法や利用可能な金融機関等については、それぞれのアプリのホームページ等で確認してください。
- ・アプリで支払った場合は、領収書の発行ができませんので、取引履歴によりご確認ください。また、軽自動車税納税証明書（継続検査用）が必要な方は、市役所税務課までご連絡ください。

■次の納付書はアプリで納付できませんので注意してください。

- 各納期の税額が30万円を超える納付書、または各納期限を過ぎた納付書
- 納付書にコンビニ納付用のバーコード情報が印字されていない納付書
- 納付金額が訂正された納付書
- 破損や汚損などでバーコード情報が読み取れない納付書



市税等は納期限内に納めましょう

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線222）

4月は

「住宅使用料」
「公共下水道使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」
「利用者負担額(保育料)」
の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。



「果糖」のお話

近年、テレビや女性週刊誌で低炭水化物ダイエットが注目されています。炭水化物（糖質）を減らすため、時々甘いものがむしように食べたくありませんか？そんな時、フルーツ類を食べる人が多いでしょう。しかしフルーツは、食べるタイミングやチョイスを間違えると、かえって太ってしまうことが！今回はその思わぬ落とし穴についてご説明します。

フルーツの甘みの素「果糖」と砂糖のエネルギー量を比較してみると、100gあたり果糖368kcal、砂糖384kcalと、実はそんなに差はありません。

■果物の糖質量

バナナ1本＝串だんご1本、もしくはホットケーキ1枚。シュークリームなら、バナナより糖分が低い。

果 物	100gの糖質	100gの目安
いちご	7.1g	7粒
もも	8.9g	2/3個
メロン	9.9g	1/6個
リンゴ	13.1g	1/2個
さくらんぼ	14.0g	10個
ぶどう	15.1g	10粒
バナナ	21.4g	1/2本

■清涼飲料水の落とし穴

ジュースや菓子などに含まれるコーンシロップ（果糖ブドウ糖液糖）は、果糖（フルクトース）とブドウ糖（グルコース）を主成分とする異性化糖です。工業的に安定し

て生産でき、価格が安いので、多くの食品に広く用いられています。フルクトースは糖の中ではもっとも甘味が強く、多量を摂り続けると体重増加や肥満につながりやすいです。

■飲料水500mlの糖質

製 品	角砂糖(4g)換算	カロリー
コーラ	14.5個	230kcal
サイダー	13個	205kcal
オレンジジュース	13.5個	210kcal
トマトジュース	4個	85kcal
スポーツドリンク	6.5個	105kcal
緑茶	0個	0kcal
ビール	4個	203kcal
日本酒	6.1個	545kcal
缶コーヒー	10.3個	190kcal

健康のために良いと勘違いし、米抜きダイエットをし、代わりに果物を多くとったり、アルコールや飲料水を水分補給の代用とすることは、むしろ肥満をきたしメタボリック症候群の原因となります。

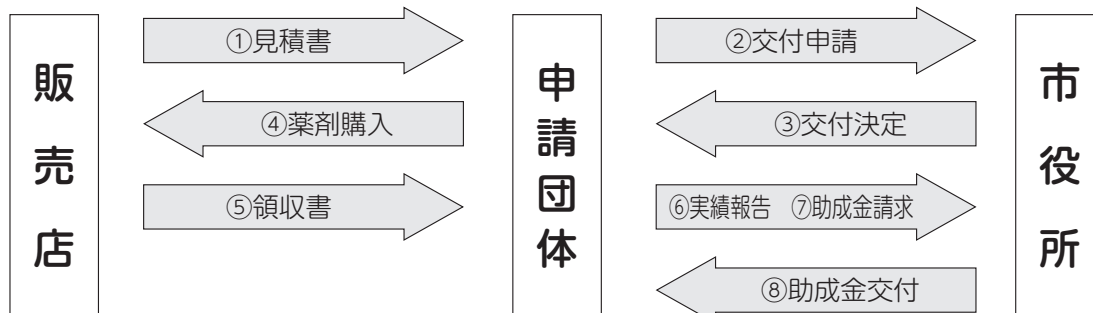
1日の摂取エネルギー比率は、炭水化物から約60%、脂肪から20～25%、たんぱく質から15～20%が適正とされています。1日の摂取エネルギーの半分以上は炭水化物で摂る必要があり、ごはんはこの炭水化物の大切な供給源です。

衛生害虫の駆除費用を助成します

市では、自治会などで行う衛生害虫（アメリカシロヒトリ等）駆除に係る薬剤購入費の一部を助成しています。

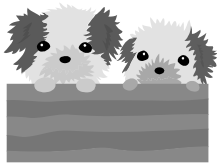
対象経費 市内に所在する自治会（町内会）等が行う衛生害虫駆除の薬剤購入に要する経費
交付額 1団体1万円を限度とし、市の予算の範囲内で交付します。

申請の流れ



※交付決定を受ける前に購入したものは対象になりません。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線284）



狂犬病予防注射実施日程（木造地区）

月日	地区名	場所	実施時間時間
4月24日（水）	若緑地 桜木団地 上松原団地 松連浮	桜木団地集会所前	8:30～ 8:45
		長内自動車様前	8:50～ 9:05
		松原公園	9:10～ 9:25
		蓮松コミュニティ 消防センター向い	9:30～ 9:45
	赤根団地	赤根団地内公園	9:50～10:00
	横范町中	(旧)成人病センター 跡地北側駐車場	10:05～10:20
	千代楽町町	商工会館駐車場	10:30～10:45
	吉岡下木造 清水町・追広	木造環境改善センター	10:50～11:00
	浦船団地	浦船団地集会所前	11:05～11:15
	濁川	葛西富恵様宅前	11:20～11:25
	中の林	稲葉光昭様宅前	11:30～11:35
	中館	高杉鉄工所様前	13:10～13:20
	町居田	稲荷神社前	13:25～13:30
	柴田	成房商店様前	13:35～13:45
	菊川	(旧)木村商店様前	13:50～13:55
	千代田	千代田コミュニティ 消防センター	14:00～14:10
	遠山	稲荷神社前	14:15～14:20
	吉見	吉見コミュニティ 消防センター	14:25～14:35
	平野	石川秀輝様宅前	14:40～14:45
	十文字 近野	近野・十文字コミュニティ 消防センター	14:50～15:00
	里見	稲荷神社前	15:05～15:10
	桜井	桜井集会所前	15:15～15:20

月日	地区名	場所	実施時間時間
4月25日（木）	芦沼	芦沼コミュニティ 消防センター	8:30～ 8:40
	芦屋	芦屋公民館前	8:45～ 8:50
	川除	川除コミュニティ 消防センター	8:55～ 9:00
	豊田	千年川石碑前	9:05～ 9:15
	今市	今市コミュニティ 消防センター	9:20～ 9:30
	立花	立花集会所前	9:35～ 9:40
	出野里	出野里コミュニティ 消防センター	9:45～ 9:55
	出崎	出崎コミュニティ 消防センター	10:00～10:10
	夕日岡	藤本優様宅前	10:15～10:20
	善積	善積コミュニティ 消防センター	10:25～10:30
	兼館	兼館コミュニティ 消防センター	10:35～10:40
	蓮川	蓮川コミュニティ 消防センター	10:45～10:55
	蓮花田	蓮花田コミュニティ 消防センター	11:00～11:10

月日	地区名	場所	実施時間時間
4月25日（木）	永田	永田コミュニティ 消防センター	11:15～11:25
	大畑	大畑コミュニティ 消防センター	11:30～11:40
	土滝	土滝コミュニティ 消防センター	13:10～13:25
	加納	スクールバス停前	13:30～13:35
	小田原	小田原消防屯所前	13:40～13:45
	西林	鹿嶋神社前	13:50～14:00
	東林	乳井光武様宅前	14:05～14:10
	生田	生田消防屯所前	14:15～14:20
	堅固	馬頭観音堂前	14:25～14:30
	石館	石館・堅固コミュニティ 消防センター	14:35～14:45

月日	地区名	場所	実施時間時間
4月26日（金）	福原	福原コミュニティ 消防センター	8:30～ 8:40
	下福原	(旧)長谷川商店様前	8:45～ 8:55
	三ッ館	三ッ館コミュニティ センター(はずの館)	9:00～ 9:05
	あざみ岡	木元神社前	9:10～ 9:15
	広岡	広岡コミュニティ 消防センター	9:25～ 9:35
		(旧)河嶋石油店様前	9:40～ 9:45
	越水	越水コミュニティ 消防センター	9:55～10:05
	駒田	駒田コミュニティ 消防センター	10:10～10:20
	吹原	吹原コミュニティ 消防センター	10:25～10:35
	南広森	南広森コミュニティ 消防センター	10:40～10:50
	丸山	丸山コミュニティ 消防センター	10:55～11:05
	出来島	長内建設様前	11:15～11:25
		出来島コミュニティ 消防センター	11:30～11:35
	菰槌	菰槌公民館前	13:20～13:30
		菰槌コミュニティ 消防センター	13:35～13:55
	大湯町館岡	大湯町コミュニティ 消防センター	14:00～14:05
	亀ヶ岡	館岡コミュニティ 消防センター	14:10～14:30
	筒木坂	筒木坂コミュニティ 消防センター	14:35～14:45
		(旧)中千代商店様前	14:50～14:55
	平滝	平滝コミュニティ 消防センター	15:00～15:05

～ 飼い主の皆さまへお願い ～

- ◆注射の際は送付された通知書を持参してください。
- ◆犬の放し飼いは大変危険なので絶対にやめましょう。
- ◆犬のフンは責任をもって持ち帰りましょう。
- ◆集合注射の時はリードを短くし、他の犬とトラブルの無いようマナーを守りましょう。

※飼い犬が他人をかんだ場合は飼い主の責任になります。

森田・柏・稲垣・車力地区は5月号に掲載いたします。

【問い合わせ先】環境衛生課 ☎ 42-2111(内線284)

※未登録・未注射犬は、狂犬病予防法により20万円以下の罰金に処されます。

◎登録料(新規のみ)……………3,000円

◎注射料(毎年1回)……………3,100円