

お正月太りにサヨウナラ!! ゆめくる各種教室 コース1~5

コース1 歩くエアロビクス(初・中級者クラス)

内 容	歩く動作を中心とした内容を繰り返し行い、脂肪を燃焼させます。強度<中>
日 時	2月8日~3月29日までの月曜 10時~11時(全8回)

コース2 ピラティス教室

内 容	体幹「軸」の安定した身体づくりを目指した運動です。骨格のゆがみや癖を解消し、腰痛・肩こり改善と共にウエスト引き締め効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	2月8日~3月29日までの月曜 13時30分~14時30分(全8回)

コース3 初めてエアロビクス(入門クラス)

内 容	簡単でわかりやすい動作で運動を行います。初めてエアロビクスに参加する方向けです。強度<弱>
日 時	2月10日~3月31日までの水曜 10時~11時(全8回)

コース4 走るエアロビクス(中・上級者クラス)

内 容	歩く・走る動作が入り、多彩なステップを楽しみながら、脂肪燃焼効果を高めます。強度<強>
日 時	2月4日~3月25日までの木曜 19時30分~20時30分(全7回) 2月11日は休館日

コース5 癒しのヨガ教室

内 容	血行促進や柔軟性の向上、筋肉の疲労回復、身体のゆがみを調整する効果があります。強度<弱> 靴は使用しません。
日 時	2月5日~3月26日までの金曜 10時30分~11時30分(全8回)

【ゆめくる各種教室 コース1~5の共通事項】

場 所	体育室	定 員	各80名
対 象	中学生以上		
費 用	町内在住・在勤者 1回300円、町外者 1回450円		
申込方法	往復はがきに 希望するコース 住所(町外在住で町内在勤の方は、勤務先名、所在地、電話番号も記入) 氏名 年齢(学年) 性別 電話番号を記入のうえ、〒362-0806 伊奈町大字小室2450-1 ふれあい活動センター「ゆめくる」へ郵送 複数のコースを希望の場合、コースごとに往復はがきでお申し込みください。		
申込締切	1月16日(土)必着。応募多数の場合は抽選。締切日以降の空き状況については、お問い合わせください。☎ 7 2 4 - 0 7 1 7		

ベビーマッサージ教室 赤ちゃんともママのスキンシップ!

内 容	オイルを使い、愛情たっぷりのママの手で行うマッサージは、赤ちゃんに安心感を与え、心と身体の発達を促します。
日 時	1月~6月までの各第4金曜 10時~12時
場 所	和室
対 象	生後1か月検診終了後の乳幼児 定員 10組(先着順)
費 用	各回500円(参加費+オイル代)
持ち物	バスタオル、オムツ、赤ちゃんが水分補給できるもの
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

お正月太り解消!! 燃焼ボクササイズ

内 容	初めての方、運動に慣れていない方も気軽に参加でき簡単に動けます!音楽に合わせて、パンチとキックでストレス解消!!脂肪燃焼や全身引き締めにも効果的です。強度<弱~中>
日 時	1月29日(金) 19時30分~20時30分
場 所	会議室
対 象	中学生以上(初心者大歓迎!!) 定員 30名(先着順)
費 用	町内在住・在勤者300円、町外者450円
持ち物	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
申込み	1月6日(水)9時からゆめくる窓口または電話で受付

くらしの相談室(遺言・相続・離婚等の無料相談)

内 容	街の法律家「行政書士」による無料相談会を開催します。ご相談者のペースに合わせて質問をお受けしますので、具体的な内容には資料などをご用意ください。
日 時	2月1日(月)、3月4日(木) 10時~16時
場 所	相談室
対 象	一般成人 定員 各回6名(先着順)
相談員	埼玉県行政書士会 上尾支部
申込み	2月1日分は1月20日(水)までに、3月4日分は2月20日(土)までに、ゆめくる窓口または電話で受付
その他	当日の相談はご来館順となります。行政書士法上の守秘義務は厳守します。

折り紙講座

内 容	日本に古くから伝わる文化として、心の中に息づいてきた“折り紙”。華やかな友禅和紙でお内裏さま 色彩豊かな折り紙で「バラの花園」基本のくす玉折りやピエロ人形を作ります。
日 時	2月6日(土)、3月20日(土)、4月3日(土) 13時30分~15時30分(全3回)
場 所	創作室
対 象	中学生以上 定員 15名(先着順)
費 用	各回1,200円(材料費含む)
持ち物	はさみ、ボンドのり、筆記用具
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

パドル体操教室

内 容	しゃもじの形をしたパドルを使って、楽しい運動を始めてみませんか!
日 時	2月12日(金)・26日(金)、3月12日(金)・26日(金) 13時30分~15時(全4回)
場 所	会議室
対 象	一般成人 定員 各回20名(先着順)
費 用	各回300円
持ち物	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、5本指の靴下
申込み	ゆめくる窓口または電話で受付

新型インフルエンザワクチン接種について

町では、新型インフルエンザワクチン優先接種対象者の負担軽減を図るため、ワクチン接種費用の一部または全額を助成します。なお、対象者は、次のとおりです。

☎ 保健センター ☎ 720 - 5000

接種費用の全額免除

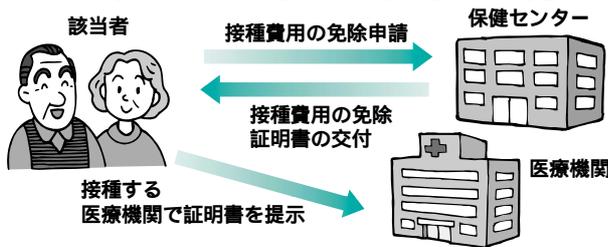
対象者

生活保護受給者、町・県民税非課税世帯に属する優先接種対象者助成を受けるには

医療機関で接種を受ける前に、該当者に「伊奈町新型インフルエンザ接種費用免除証明書」の交付をしますので、保健センターへ申請をしてください。（申請日当日の証明書発行はできません。）申請用紙は保健センターに置いてあります。（町ホームページからダウンロード可）

申請に必要なもの

- ・接種者本人と確認のできるもの（運転免許証または健康保険被保険者証）
 - ・印鑑（朱肉を使うもの）
- ご家族の方が申請に来られる場合についても、来られた方および接種者本人の確認できるものをご持参ください。
平成21年1月2日以降の転入者は、平成21年1月1日に住所登録のある市町村で、世帯全員分の非課税証明書もご用意ください。



接種費用の一部軽減（1回あたり1,000円を助成）

対象者

接種時点で伊奈町に住所があり、下記に該当する方
満1歳から小学3年生相当までの方 妊婦

町内医療機関で接種を受ける方

助成を受けるには

医療機関で接種を受ける際に、申請用紙に必要事項を記入・押印し、医療機関へ提出してください。その際、対象者と確認できるもの（健康保険被保険者証等）を提示してください。申請用紙は、医療機関および保健センターにあります。（町ホームページからダウンロード可）

接種費用の支払

1回の接種につき、1,000円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いただきます。

（例） 1回目の接種費用 - 助成金額 = 医療機関の窓口で支払う額
（3,600円） （1,000円） （2,600円）

町外医療機関で接種を受ける方、またはすでに接種費用を医療機関へ支払った方

保健センターへ償還払いの申請をしてください。

償還払い手続きの日程

対象者	日時	受付時間・申請場所
生活保護世帯・住民税非課税世帯	随時	8時30分～ 17時15分 保健センター
妊婦の方	1月19日(火)	
1歳～3歳までの方	1月22日(金)	
4歳～6歳までの方	1月26日(火)	
小学1年生～3年生までの方	1月28日(木)	
予備日	1月29日(金)	

2月以降は随時受付します。

優先接種対象者および接種開始日の目安

（平成21年11月17日現在）

優先接種対象者	接種開始時期	持参する物
妊婦	実施中	母子健康手帳
基礎疾患を有する人	実施中	主治医が発行する「優先接種対象者証明書」 主治医が接種する場合は不要
幼児（1歳～6歳）	実施中	母子健康手帳または健康保険被保険者証
小学校低学年（1年～3年）	実施中	
1歳未満の小児の保護者	12月下旬頃	母子健康手帳、健康保険被保険者証または住民票
優先接種対象者のうち身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者	12月下旬頃	優先接種対象者証明書、母子健康手帳、健康保険被保険者証または住民票
小学校高学年（4年～6年）	12月下旬頃	健康保険被保険者証または住民票
中学生	22年1月初旬頃	健康保険被保険者証、住民票または学生証
高校生	22年1月中旬頃	健康保険被保険者証、住民票または学生証
高齢者（65歳以上）	22年2月中旬頃	健康保険被保険者証、運転免許証または住民票

（ワクチンの製造計画や出荷数量等により変更の可能性もあります。）

接種可能な医療機関

医療機関名	電話
伊奈病院	721 - 3692
のぞみ病院	723 - 0855
内田クリニック	728 - 9296
金崎内科医院	728 - 8550
今成医院	723 - 8280
木村クリニック	723 - 8884
尾崎内科クリニック	720 - 1701

かかりつけ医として受診している患者のみ接種可能な医療機関

医療機関名	電話
伊奈中央病院	721 - 3022
鳥山こどもクリニック	723 - 5557
世沢整形外科	723 - 9191

町外の医療機関でも接種は受けられます。町外の医療機関に直接お問い合わせください。

償還払いの申請に必要なもの

接種した医療機関が発行する「新型インフルエンザ予防接種済証」または、新型インフルエンザ予防接種の記録のある母子健康手帳

領収書

印鑑（朱肉を使うもの）

接種対象者(保護者)の振込口座のわかるもの

対象者と確認できるもの（健康保険被保険者証等）

（申請用紙は保健センターに置いてあるほか、町ホームページからダウンロードできます。）

郵送による申請も受付します。

詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

【お車でお越しになる方へ】

総合センター駐車場は、整備のため1月18日(月)～31日(日)までご使用になれません。ご不便をおかけして申し訳ありませんが、伊奈中学校裏の駐車場をご利用ください。