

タニタカフェメニュー提供店

## コンディショニングカフェ CAFE LOHAS が大宮町にオープン

市と(株)タニタとの協働事業として、民間のカフェで高性能体組成計による体の部位ごとの体脂肪・筋肉量測定（誰でも無料で利用可）や、タニタカフェメニューを提供しています。7月に開始した2店舗に次ぐ3店舗目として、新たにオープンした「コンディショニングカフェ CAFE LOHAS」は、運動・健康・食事のスペシャリストが在籍し、タニタカフェメニュー以外にも健康をコンセプトにしたオリジナルのメニューの提供のほか、さらに専門的なパーソナルトレーニングもできる「健康カフェ」です。

気軽に健康チェックをして、カフェでくつろぎ、心も体も健康になってみませんか。

### ●コンディショニングカフェ CAFE LOHAS（大宮町3-18-34井上ビル1階）

カフェ営業時間 午前11時～午後6時30分

パーソナルトレーニング受付時間 午前9時～10時50分、午後7時～8時50分

休業日 毎月第3月曜日（祝日の場合は翌平日）



▶カフェのイメージ

### ●パーソナルトレーニングはイタリア製の「キネシス」

トレーナーと1対1のトレーニングです。3つのハンドグリップを使い分けることで、200種類以上の目的にあったエクササイズを行います。また、動作の組み合わせを変えることで、単独の筋肉だけでなく全身の筋肉を鍛えることができます。



### タニタカフェメニュー提供店の特徴

#### ①タニタオリジナルカフェメニューの提供



◀人参ムース



◀タニタブレンドコーヒー

#### ②高性能体組成計で「からだ」を無料チェック

タニタカフェメニュー提供店舗一覧 ▶

Cafe& Gallery RAKU（中央町7-7、☎975-3895）

▶ Cafe&Bakery グルッペ（本町2-27、☎

973-1153）▶コンディショニングカフェ

CAFE LOHAS(☎941-9651)

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

みしまの未来を語ろう

## 議会報告会を行います

市民の皆さんとの意見交換の場として議会報告会を開催します。今年度は設定したテーマによる意見交換も行います。関心のあるテーマの会場へお越しください。

### ●これからの子育て支援を考える

とき ①11月6日(金)午前10時～11時30分②11月7日(土)午後2時～3時30分

ところ ①市民活動センター（本町タワービル4階）

※無料で託児を行います（10月30日(金)までに予約）。

自家用車でお越しの際は、市営駐車場に駐車し、駐車券を会場までお持ちください。②北上文化プラザ多目的ホール

担当議員 野村、岡田、中村、鈴木、下山、藤江、土屋（俊）

### ●南口駅前の再開発は、どうあるべきか

とき ①11月6日(金)午後2時～3時30分②11月7日(土)

午後7時～8時30分

ところ ①中郷文化プラザ多目的ホール②錦田公民館講堂

担当議員 土屋（利）、川原、伊丹、村田、服部、瀬川、弓場

### ●未来の公共交通を考える

とき ①11月6日(金)午後7時～8時30分②11月7日(土)午前10時～11時30分

ところ ①消防庁舎3階会議室②総合防災センター防災研修室

担当議員 佐野、堀江、杉澤、大石、大房、松田、石渡、佐藤

問合せ 議会事務局 (☎983-2600)



消防活動を体験してみよう

## 消防フェアを開催します

とき 11月1日(日)午前10時～午後1時※雨天中止

ところ 消防庁舎敷地および南田町広場

内容 ▶**体験コーナー** ミニ消防車への試乗、煙体験ハウス、AED取扱い、心肺蘇生法体験、こども消火体験、こどもレスキュー、119番通報訓練体験、こども救急隊員▶**実演披露** 幼年消防クラブによる楽器演奏、消防署救助隊の救助訓練、消防団による操法訓練▶**展示コーナー** 住宅用火災警報機の展示、消防車展示▶**販売コーナー** 消防団による模擬店

※そのほか各種イベントを開催します。

問合せ 警防救急課 (☎972-5803)



▶前回はしご車への試乗は大人気でした

国民年金は老後の備えだけではありません

## 障害基礎年金制度をご存知ですか

国民年金には、老後の生活を支えるだけでなく、病気やけがなどで障がいが生じたときに受けられる障害基礎年金制度があります。

原則として、①国民年金に加入している間に初診日(障がいの原因となった病気やけがについて初めて医師の診察を受けた日)があること②20歳前の病気やけがで障がいになったときの障がいの程度③保険料納付要件を満たしている人が受けられます。

障がいの程度は、国民年金法で定められた1級または2級の状態にあることです(障害者手帳の等級とは異なります)。保険料納付要件として一定の納付・免除の期間が必要です。

老齢基礎年金を繰り上げて受給すると、障害基礎年金を請求できません。

平成27年度年金額 1級：975,100円、2級：780,100円

問合せ 保険年金課 (☎983-2606)

平成28年4月からの変更について、説明会を行います

## 持ち込みごみの処理手数料が変わります

平成28年4月1日から、ごみの減量やごみ処理費用の負担の公平化などを図るため、清掃センターにごみを持ち込む際の処理手数料が改正されます。説明会では手数料改正の内容だけでなく、市のごみ処理の現状、手数料改正に至った経過、粗大ごみ有料戸別回収などの新たに実施する施策についても説明します。※定員を超えた場合は、立ち見または別室での視聴となります。

説明会 以下表※いずれも午後7時～8時30分開催

対象 市内在住の人

申込み 申し込みは不要です。直接会場へお越しください。各会場の駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関を利用してください。

問合せ 生活環境課 (☎971-8993)

### 現行・改正後の処理手数料

	現行	改正後
生活系ごみ	無料	100kgまで1,000円(100kgを超えるときは10kgごとに100円を加算)
事業系ごみ	100kgまで750円(100kgを超えるときは700円に50kgごとに350円を加算し100分の108を乗じた額)	100kgまで1,200円(100kgを超えるときは10kgごとに120円を加算した額)

とき	ところ	定員
10月27日(火)	中郷文化プラザ多目的ホール	180人
10月29日(木)	錦田公民館講堂	80人
11月4日(水)	中郷文化プラザ多目的ホール	180人
11月5日(木)	錦田公民館講堂	80人
11月6日(金)	北上文化プラザ多目的ホール	100人
11月11日(水)	生涯学習センター講義室	150人
11月12日(木)	坂公民館講堂	90人
11月17日(火)	生涯学習センター講義室	150人
11月20日(金)	北上文化プラザ多目的ホール	100人