

# 健康づくり教室

回	月 日	内 容
1	6月20日 (月)	オリエンテーション 調理実習「バランスのとれた食事」
2	7月8日 (金)	調理実習「メタボリックシンドローム 予防」 講義「食の安全～食中毒予防～」
3	8月19日 (金)	運動実習①「有酸素運動」 調理実習「おやかで食育」
4	9月16日 (金)	運動実習②「有酸素運動」 調理実習「高血圧症予防」 講義「歯周病予防」
5	10月21日 (金)	運動実習③「ウォーキング」 調理実習「高脂血症予防」 医師による講演「こころの健康」
6	11月18日 (金)	運動実習④「運動のまとめ」 調理実習「糖尿病予防」
7	12月9日 (金)	栄養価計算の方法 調理実習「骨粗しょう症予防」
8	1月25日 (水)	調理実習「グループ別献立」 修了式

健康づくりや食育のボランティアとして活動する「関市健康づくり食生活改善推進員(ヘルスマイト)」の養成講座を開催します。



- ◆時 間 午前9時30分～午後2時30分
- ◆場 所 関市保健センター
- ◆参加費 525円(テキスト代)
- ◆定 員 30人(申し込み多数の場合は抽選)
- ◆その他 5回以上の出席で修了となり、ヘルスマイトとなります。  
(1回ごとの申し込みは受け付けできません)
- ◆申込先 5月20日(金)までに関市保健センター  
☎24-0111 ☎23-6757

## 木造住宅耐震診断を 無料でを行います



木造住宅を中心とする市内の建築物の耐震化の促進を図るため、耐震診断または耐震補強工事を行う場合に助成を行います。

### ▽木造住宅耐震診断

▽診断の内容  
申込書に「誰でもできるわが家の耐震診断(窓口に配布)」を添えて申し込むだけで、市が無料で「岐阜県木造住宅耐震相談士」を派遣し、耐震診断および概算耐震補強工事費に関する情報の提供が受けられます。なお、診断の時期は7月ごろの予定です。

### ▽申込要件

- ・市内にある木造住宅の所有者で市税を滞納していない方
- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
- ・一戸建ての木造住宅(店舗など併用住宅は延べ面積の半分以上が住宅)
- ・在来軸組構法、伝統的構法および枠組壁工法によるもの

### ▽募集戸数 100戸

### ▽建築耐震診断

- ▽申込要件
  - ・市内にある一戸建て木造住宅以外の建築物の所有者で市税を滞納していない方
  - ・昭和56年5月31日以前に着工された建築物
  - ・大臣などの特別な認定を受けていない

### ▽建築物

- ▽補助金額
  - ・対象経費150万円を上限とする3分の2(100万円まで)

### ▽募集棟数 2棟

### ▽木造住宅耐震補強工事

- ▽申込要件
  - ・市内にある木造住宅の所有者で市税を滞納していない方
  - ・昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
  - ・評点が1・0未満の木造住宅で、補強後の評点が1・0以上となり、かつ診断結果の評点から0・3以上ある補強工事など
  - ・岐阜県木造住宅耐震相談士が設計監理する補強工事

### ▽補助金額

- ・対象経費120万円を上限とする10分の7(84万円まで)

### ▽募集戸数 10戸

### ◆申込期限 5月31日(火)

- ◆申込先 所定の申込書で都市計画課、西部支所または各地域事務所へ提出

### ◆照会先 都市計画課 (☎23-7699)

(☎23-7746)  
※募集戸数を超えた場合は抽選になります。また、募集戸数に満たない場合は随時受け付けします。