



お試し

体力に自信のない人も大歓迎 / 体操広場で体を動かしませんか

次回以降の開催予定

予約不要。どなたでも参加できます。

日 程	3月6日(水)・13日(水)※小雨中止。以降の日程(通年開催)
時 間	午前9時～9時30分
場 所	総合運動公園噴水広場
持 ち 物	飲み物

寒かった冬の季節が終わりに近づき、暖かい日も増えてきました。春の訪れをきっかけに運動を始めようと、寒い冬、家にこもりがちだった人が、急に体を動かすとけがをしてしまうことも少なくありません。まずは、少しずつ体を運動に慣らしていけるよう、気軽に無理なく体を動かすことができる「お試し体操広場」に参加してみませんか。この特集のお問い合わせは、健康づくり課☎483-4646へ



実際の活動の様子

体を動かすだけでなく、誰かと会話をすると「前向きな気持ちになる」「心が落ち着く」などの効果が期待できます。

お試し体操広場とは？

「運動不足を感じている人」「体操する機会が欲しい人」を対象に、自宅でもできる健康維持のための「やちよ元気体操」をはじめ「やちよこれだけ体操」や歌に合わせた体操を紹介しします。

8月を除いた月2回(1回30分程度)、総合運動公園の噴水広場を会場に開催しており、申込不要で気軽に無理なくお試しすることができます。

運動が久しぶりの人は、身体を慣らすつもりで、はじめての人は無理のない範囲で一緒に体を動かしてみませんか。体力に自信のない人も大歓迎です。散歩のついでに気軽にご参加ください。



参加者の声

- ・ほぼ毎回参加しています。ちょうどいい運動になっています。
- ・参加者同士のコミュニケーションの場にもなっていて、気楽に参加できます。
- ・家からの往復も含めていい運動になっています。外で体を動かすと気持ちがいいです。

その他、近隣の公園などでも体操を行っています。詳しくは健康づくり課へ

引っ越しをしたら住民票を移しましょう

選挙の投票は、選挙人名簿に登録されていなければできません。引っ越しをした場合、転入の届け出をした日から3カ月経つと、新しい住所地で名簿に登録されます。住民票の手続きについては、戸籍住民課☎421-6719へお問い合わせください。

■引っ越してから3カ月経たずに選挙があるとき 国政選挙や県政選挙の場合、引っ越し前の住所地(旧住所地)に3カ月以上住んでいれば、旧住所地で投票できます。県政選挙は、同一県内での住所移転に限ります。詳しくは、旧住所地の選挙管理委員会にお問い合わせください。

■旧住所地に行けないとき 仕事などで旧住所地に行けないときは、不在者投票ができます。投票用紙などの郵送に時間がかかるので早めに手続きをしてください。(選挙管理委員会☎483-1151)

会員募集

市民の皆さんからの依頼に基づき掲載しておりますので、内容についての責任は負いかねます。

◆八千代市郷土歴史研究会 郷土の歴史を楽しむ会。歴史散策など随時実施。文化祭参加。史談八千代発行。第3土曜日例会午後1時～3時30分、郷土博物館。入会金500円、年4,000円。田中☎090-2221-6780

◆吟祥会 楽しい詩吟教室。初心者歓迎。歌謡入り漢詩等一緒に歌いましょう。第3・4日曜日午前10時～正午、八千代台東南自治会館。月1,500円。実方☎485-9703

◆ソロギターサークル・ドルチェ 女性だけのサークルです。先生の指導による個人レッスンがメインで、簡単な合奏も行います。第1・3月曜日午後1時～4時40分、緑が丘公民館。入会1,000円、月3,300円。鈴木☎090-7906-9339✉masuzu3gt@gmail.com

物を購入する際には処分のことまで考えて購入しましょう

ごみを処分するには処分費・運搬費等のコストがかかっています。また「適正処理困難物」などについては市では処分できません。物を購入する際には、ごみとして処分するときのことまで考え、購入するようにお願いします。

不法投棄通報受付専用電話

フリーダイヤル(ファクス兼用)
やちよし ゴミゼロ
0120-844-530

粗大ごみ受付専用電話

(収集依頼受付・要予約)
483-4506
月～金曜日9時～16時30分
(祝日・年末年始を除く)

3月の資源物・ごみ収集日	コメ	該 当 地 域	指定袋使用		資源物		コメ	該 当 地 域	指定袋使用		資源物	
			不燃・有害ごみ	可燃ごみ	びん 缶類 ペットボトル	紙 布類 紙パック			不燃・有害ごみ	可燃ごみ	びん 缶類 ペットボトル	紙 布類 紙パック
1	大和田(成田街道南側) 村上(3200・3300・3500番台の成田街道南側) 菅田町(成田街道南側) 大和田新田(県道幕張八千代線東側) 高津(県道幕張八千代線東側)	5日(第1火) 19日(第3火)	月・水・金	木	土	9	村上(成田街道北側で新川西側)、菅田町・菅田・大和田(成田街道北側から東葉高速線南側)、大和田新田(300・400・500・700番台の成田街道北側から東葉高速線南側)、ゆりのき台1・2丁目	7日(第1木) 21日(第3木)	月・水・金	火	土	
2	八千代台北	12日(第2火) 26日(第4火)	20日は休み	木	土	10	高津(県道幕張八千代線西側)、高津東大和田新田(100・200番台の成田街道南側で県道幕張八千代線西側)	14日(第2木) 28日(第4木)	月・水・金	火	土	
3	八千代台西、八千代台南	5日(第1火) 19日(第3火)	20日は休み	木	土	11	高津団地 大和田新田(1～99番地の成田街道南側)	7日(第1木) 21日(第3木)	月・水・金	火	土	
4	八千代台東	12日(第2火) 26日(第4火)	20日は休み	木	土	12	大和田新田(900・1000・1100番台の成田街道北側から東葉高速線南側)、緑が丘2～4丁目、緑が丘西(東葉高速線南側)	14日(第2木) 28日(第4木)	月・水・金	火	土	
5	上高野	6日(第1水) 休み(第3水)	20日は休み	金	月	13	勝田台	1日(第1金) 15日(第3金)	火・木・土	水	月	
6	村上団地	13日(第2水) 27日(第4水)	火・木・土	金	月	14	勝田台南、勝田、麦丸、ゆりのき台3～8丁目、菅田町(500番台を除く東葉高速線北側)、菅田(東葉高速線北側)	8日(第2金) 22日(第4金)	火・木・土	水	月	
7	村上(新川東側)、下市場、村上南、勝田台北	6日(第1水) 休み(第3水)	火・木・土	金	月	15	菅田町(500番台の東葉高速線北側)、大和田新田(東葉高速線北側)、吉橋、尾崎、緑が丘1・5丁目、緑が丘西(東葉高速線北側)	1日(第1金) 15日(第3金)	火・木・土	水	月	
8	神野、保品、下高野、米本、米本団地、堀の内	13日(第2水) 27日(第4水)	火・木・土	金	月	16	真木野、小池、佐山、平戸、神久保、島田台、島田、桑橋、桑納、大学町	8日(第2金) 22日(第4金)	火・木・土	水	月	

◆お問い合わせは、クリーン推進課☎(421)6768
または清掃センター☎(483)4521
(486)1011へ