

内臓脂肪が気になる方必見!

『健康実践セミナー』開催

日ごろ、運動する必要性は分かっている機会が少なく、なかなか実施できない働き盛りの皆さまを対象に「健康実践セミナー」を開催します。

このセミナーでは、皆さまに役立つ健康と運動に関する内容が研修できます。参加された方からは「体調が良くなった」「ストレッチ体操の運動習慣が身についた」などの声が聞かれます。

運動不足の方はもちろん、内臓脂肪や中性脂肪・コレステロールなどが気になる方、骨密度が低下気味の方もぜひご参加ください。

日程・内容

①9月7日(火)

○講演会「自分のからだを見つめ直そう!」

○厚生省エクスサイズガイドによる体力測定・運動アドバイス

○高血圧予防「自分の血圧を知ろう」

②9月16日(木)

○脂肪をノックアウト「ボクササイズ」

③9月28日(火)

○内臓脂肪を燃やす運動の実

践「ストレッチ」「サーキット」

○生活習慣病予防のミニ講話

④10月7日(木)

○新陳代謝をアップする「パワーヨガ」

⑤10月22日(金)

○内臓脂肪を燃やす運動の実践「効果的なウォーキング」

⑥11月11日(木)

○講演会「あなたの心と体は変わりましたか?」

○楽しく体を動かそう!有酸素運動「パラパラを踊ってみよう」

時間 午後7時~9時

会場 エコールみよた

対象者 町内の40~65歳位までの方(定員50名)

申込締切 8月25日(水)

その他
・運動のできる支度で参加してください。
・上履き、タオル、飲み物を持参してください。

講師紹介(敬称略)
中村崇「理学療法士」岩下一宏
岡田真平「諏訪直人・柳澤和也」佐々木奈美「運動指導士」

申し込み・問い合わせ先
保健福祉課健康推進係
(32)25554

開催

くらしと健康の相談会

借金の返済に困り、生きていくのに疲れてしまった…突然、離婚の意志を告げられ、混乱している…

弁護士による、失業・家庭問題・多重債務などの生活相談とあわせて、保健師によるこころの健康などの健康相談をお受けします。

開催日時

8月10日(火)
午前10時~正午
午後1時30分~3時30分

(1日4件・予約制)

開催場所

佐久合同庁舎
(1日4件・予約制)

相談内容

弁護士による生活相談
保健師による健康相談

相談費用 無料

申込方法

佐久保健福祉事務所健康づくり支援課へ、相談日の2

日前までにお電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先
佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課(保健師)
0267(63)3164

お知らせ

(特別)児童扶養手当

〔児童扶養手当〕

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親や、父母に代わってその児童と同居し、養育している方に支給されます。

法改正により平成22年8月から父子家庭の方も支給対象となります。

〔特別児童扶養手当〕

精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童を養育する父もしくは母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。

※いづれも、所得制限などの要件があります。

現在受給されている方は現況届(所得状況届)の提出をお忘れなく

現在手当を受給されている方は、現況届の提出が必要となります。該当者には郵送でお知らせしますので早めの提出をお願いします。

この届を出さないと、8月以降の手当が受給できませんのでご注意ください。

お問い合わせ先
保健福祉課福祉係
(32)6522

電話無料

法律相談

長野県司法書士会では、常設電話相談を、祝祭日・年末年始を除く月曜日から金曜日の毎日、テーマ別に無料で実施しています。また、電話では対応が難しい案件については、必要に応じて司法書士の紹介も行っていきます。

受付時間は午後1時~4時、相談内容は次のとおりです。

相談内容	開催曜日	電話番号
登記相続110番	月~金曜日	026(232)9100
クレジット・サラ金・悪質商法110番	月~金曜日	026(233)4110
成年後見110番	火~木曜日	026(232)4500
労働問題110番	月曜日	026(232)2110
借地借家110番	火曜日	026(232)2110
夫婦・親子110番	水曜日	026(232)2110
中小企業法務110番	金曜日	026(232)2110

問い合わせ先

長野県司法書士会
026123217492

御代田町 総合防災訓練

【日 時】 8月28日(土)午前8時30分から
 【訓練場所】 やまゆり公園
 【訓練対象地区】 塩野区、寺沢区、清万区、一里塚区、馬瀬口区、三ツ谷区

近年、自然災害による大きな被害が全国各地で頻繁に発生しています。昨年は、7月の中国・九州北部豪雨や8月・10月の台風による大雨のほか、8月に「東海地震観測情報」が発表された駿河湾の地震が発生し、死傷者300名、住家半壊・一部破損8600棟を超える被害となりました。当町では幸いなことに、人的被害を伴う災害は近年発生していませんが、台風などによる土砂災害や風倒木被害、浅間山の噴火による被害はいつ発生してもおかしくありません。日ごろから、災害発生時の対応、避難場所や非常食の備蓄などについて、ご家族の中で話しあっておくことが大切です。本年の防災訓練は地震災害を想定し、地域住民の方の参加による初期消火訓練や煙体験訓練に併せて、消防署・消防団による放水訓練、救助訓練、日赤奉仕団による炊き出し訓練なども予定しています。住民の皆さんには、初期消火訓練、煙体験訓練への積極的な参加をお願いいたします。なお、訓練当日は図のように通行止めになります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

訓練スケジュール(予定) ※時間は変更になる場合があります。

- 8:30 訓練開始(現地災害対策本部設置訓練)【町】
- 8:50 避難誘導訓練【住民参加】
- 8:55 給水訓練【参加者体験】
- 8:58 炊き出し訓練開始【日赤奉仕団】
- 9:03 初期消火訓練【参加者体験】
- 9:25 煙体験訓練【参加者体験訓練】
- 9:25 救助訓練【消防署】
- 9:45 臨時郵便局開設訓練【郵便局】
- 9:50 物資輸送訓練【小諸市・軽井沢町】
- 9:55 火災消火訓練【御代田町・軽井沢町消防団・消防署】
- 11:10 訓練終了
- 11:20 観閲式

交通規制案内図 規制時間 8時30分～12時



【問い合わせ先】 総務課 庶務係(内線24)

「軽井沢ナンバー導入促進期成同盟会」が解散しました

平成16年から軽井沢町・小諸市・御代田町で活動を進めてきました「軽井沢ナンバー導入促進期成同盟会」が、国においてご当地ナンバーの制度自体の見直しを検討していることなどの理由から7月7日に解散しました。同盟会の活動に対しまして、多くの皆さまからいただきましたご支援・ご協力に感謝いたします。

問い合わせ先 企画財政課企画係(内線53)

切れた電線にご注意ください

これからの時期は、台風や大雨による強風や倒木などにより電線が切れることがあります。切れた電線は大変危険ですので、絶対に触れないようにしてください。

また、切れたり、垂れ下がっている電線を見かけたら、すぐに中部電力にご連絡をお願いいたします。

問い合わせ先
 中部電力(株)佐久営業所
 0120-19841522

事業主の皆さんへ 改正育児・介護休業法が施行されました! 平成22年6月30日施行

一部の制度について、100人以下の企業は平成24年7月1日施行です。

改正育児・介護休業法に沿った就業規則の整備をお願いします。

長野労働局ホームページから育児・介護休業規則の就業規則への規定例がダウンロードできますので御活用ください。
 URL:<http://www.nagano-roudoukyoku.go.jp/>



【問い合わせ・ご相談】 長野労働局雇用均等室 TEL 026-227-0125 〒380-8572 長野市中御所1-22-1