

お知らせ

個別健診申込締切

昨年度末に配布された平成23年度各種検(健)診申込において、個別健診を申し込みました方は、問診票ができておりますので、保健福祉課までお越しください。

また、集団健診を申し込まれた方で、都合によりお受けいただけなかった方や、まだ健診のお申し込みをされていない方もご利用いただけます。

【申込方法】

既に申し込みされた方は、国民健康保険証と受診料の2,000円をお持ちください。

※これから個別健診を希望される方は左記をご参照の上、保健福祉課窓口までお越しください。なお、**申込期限は2月29日(水)まで**となっております。

- 40歳～74歳の方
 - ・国民健康保険証
 - ・受診料2,000円
- 39歳以下の方
 - ・受診料2,000円
- 75歳以上の方
 - ・無料

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

平成24年7月1日から改正育児介護休業法が全面施行されます

平成24年7月1日から、これまで適用が猶予されていた次の制度が、従業員数が100人以下の事業主にも適用になります。

就業規則を点検してみてください。

- ①短時間勤務制度
- ②所定外労働の免除
- ③介護休暇

※育児・介護休業制度の就業規則の規定例は、長野労働局ホームページからダウンロードできます。

説明会を開催します

【対象者】

企業の人事労務担当者ほか

【期日・場所】

- ・1月27日(金)
佐久勤労者福祉センター
- ・1月31日(火)
ホクト文化ホール

【時間】

いずれも

午後1時30分～3時

問い合わせ先

長野労働局雇用均等室

026(227)0125

お知らせ

講演会開催

御代田町体育協会では、誰もが気軽に楽しく体を動かしながら、健康な体と体力の向上を図るため、佐久平整形外科クリニックの中村先生による講演会を開催します。

日ごろスポーツをやられていない方でも、町民の方ならどなたでも参加できますのでぜひご参加ください。

【日 時】2月11日(土)

午後1時30分～

【場 所】エコールみよた

あつもりホール

【対象者】町内在住の方

【参加費】無料

【内 容】

○高齢者向けのスポーツを通じた健康づくり
しなやかな筋肉と関節づくり

【講 師】

佐久平整形外科クリニック
健康運動指導士 理学療法士
中村崇先生

問い合わせ先

B & G 海洋センター

(32)6114

チーム募集！ ソフトバレーボール大会

ソフトバレーボール大会を、次のとおり開催します。初心者でも楽しめます。多くのチームの皆さま、ご参加をお待ちしております。

【開催日】 2月19日(日)
【時 間】 午前8時30分～午後3時
【場 所】 やまゆり体育館
【参加資格・チーム編成】

町民および町内勤務者
4人制で男女混合です。
※男性はコート上に2人まで出場できます。
(女性が3名、または女性のみの場合も参加できます)

【持ち物】 体育館用シューズ・飲み物
【参加費】 無料
【申込締切日】 2月14日(火)まで
【主 催】 町体協バレーボール部

申し込み・問い合わせ先
B & G 海洋センター (32) 6114

お知らせ 町体育協会カーリング部から

○第18回町民カーリング大会
【開催日】 3月24日(土)・25日(日)
【参加費】 1チーム12,000円※個人参加も可
大人 一人 3,000円
子ども一人 2,000円

○町民カーリング教室のお知らせ
町民カーリング大会参加に向けて、一緒に練習しませんか？初心者も大歓迎！！
【開催日時】 3月1日・8日・15日・22日(毎週木曜日)
午後7時30分～9時
3月4日(日) 午後2時～3時30分
【費用】 1回 1,000円(用具・保険代)
※運動のできる暖かい服装、底がきれいな上履き、手袋、帽子をご持参ください。

申し込み・問い合わせ先
町体協カーリング部 依田 090(3440)9397
カーリングホールみよた (32)0019
ホームページ <http://www.asamahlsportsclub.jp>

お知らせ 「個別子宮頸がん・乳がん(マンモグラフィ)検診」

町では、御代田中央記念病院のご協力により、格安の料金で「個別子宮頸がん・乳がん(マンモグラフィ)検診」を実施しています。

検診実施期間は、平成23年度内で休診日を除いた3月31日(土)まで実施しておりますので、まだ申し込まれていない対象者の方は、ぜひお申し込みください。

各検診の対象者、料金(自己負担金)は別表をご覧ください。

●申込方法

保健福祉課健康推進係(人権啓発センター2階)へお申し込みください。

※申込時に問診票など受診に必要な書類をお渡しします。
※料金は検診受診時にお支払いください。

●検診会場

御代田中央記念病院

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

(別表)

対象者	<p>【子宮頸がん検診】 20歳以上の女性で、原則、今年度偶数年齢になる方。</p> <p>【乳がん(マンモグラフィ)検診】 40歳以上74歳以下の女性で、原則、今年度偶数年齢になる方。</p> <p>◎次にあげる症状のある方は、健康に害を及ぼす可能性がありますので、検診を受けることはできません。専門医による診察、検査をお勧めします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・乳房に明らかなしこりの触れる方 ・乳頭からの分泌物のある方、乳頭に湿疹のような変化のある方 ・乳がん手術後(片側も含む) ・心臓ペースメーカーを設置している方 ・乳房に人工物が入っている方 <p>※子宮頸がん・乳がん(マンモグラフィ)検診はどちらも、2年に一回受診すればよい検診です。</p>
料金 (自己負担金)	<p>各検診とも1,500円</p> <p>※無料クーポン券をまだ使用していない「女性特有のがん検診推進事業」の年齢該当者(平成22年4月2日～平成23年4月1日までの間に、マンモグラフィ検診:40歳・45歳・50歳・55歳・60歳、子宮頸がん検診:20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった方)で受診を希望される方がございましたら、健康推進係へご相談ください。</p>

働くこと、就活に関する悩みごと メールで相談してみよう!!

パソコン・モバイルジョブカフェ信州ホームページよりネット相談できます!



※就職に関する悩みを持つ、おおむね39歳までの方が対象となります。

ネット相談

<http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.jp>



モバイル版はこちらからアクセス→

<http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.jp/i/>

若年者地域連携事業推進センター
/株式会社コミュニケーションズ・アイ
問い合わせ先 (厚生労働省 長野労働局 ハローワーク
長野県 若年者地域連携事業委託団体)
TEL:0263(27)5010 FAX:0263(29)2608

参加者募集 町民卓球教室



今年も卓球教室を開催します。

そして…

卓球教室で練習した成果を、町民卓球大会で発揮してみませんか!

【日程】 2月8日・15日・22日・29日 毎週水曜日

【場所】 B&G海洋センター

【時間】 午後7時～9時

【対象者】 小学校4年生以上

【持ち物】 体育館用シューズ、飲み物、ラケット(貸し出し可)など

※参加費は無料です。

※時間までに会場へお集まりください。

※今回より曜日と時間に変更になりました。

◎町民卓球大会

【日程】 3月4日(日)

午前8時30分～

【場所】 B&G海洋センター

問い合わせ先 B&G海洋センター (32) 6114