

Information

お知らせ ● 御代田町役場(代表) … 0267(32)3111

～12月は日曜日に実施します～

集団健(検)診を受けましょう

今年度の健(検)診はお済みですか。一人でも多くの方が健(検)診を受けられるように、今年も12月に集団健(検)診を実施します。日曜日に実施しますので、ぜひこの機会に受診してください。

日時

12月10日(日)午前中

場所

保健センター

健(検)診内容

- 特定健診(町国民健康保険に加入している40～74歳)
- 基本健診(39歳まで・75歳以上)
- 胃検診(40歳以上)
- 大腸がん検診(40歳以上)

申し込み

保健福祉課健康推進係に直接または電話でお申し込みください。お申し込みいただいた方には後日、問診票等を送付します。

申込締め切り

11月10日(金)

近年、生活習慣病の人が増加しています。医療費がかかるだけでなく、場合によっては重い後遺症が残り、働くことや日常生活に支障をきたすこともあります。毎年、健(検)診を受けることが、あなた自身の健康を守り、医療費の負担を減らすことにもつながります。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)2554

献血にご協力を!

—全血献血—

献血は一人ひとりの善意によって支えられています。

日時

11月21日(火)
前9時30分～11時30分

場所

保健センター
(駅北側駐車場)

持ち物

献血カード(カードをお持ちでない方は運転免許許証など本人を証明できるものをご提示ください。)

長野県の献血者数は年々減少しており、特に、若い方の献血者が減少しています。輸血医療は代わり得るものがなく、生命を救う唯一の手段が献血です。血液だけは人工的に造ることができません。病気の予防のため、皆さまの献血が必要です。ご協力をお願いします。

防災行政無線で放送した内容を、電話で確認できます。

0267(32)1180

問い合わせ先 総務課防災情報係 (32)3111

○今回は、400ml献血(体重50kg以上)のみとさせていただきます。

○献血にお越しの方は、駅北側駐車場をご利用ください。無料でご利用いただけます。○献血にお出かけただけでも、当日の健康状態によっては献血いただけないことがあります。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)2554



11月の主な納税 (税金などは納期限までに納めましょう)

固定資産税 (4期分)

国民健康保険税 (6期分)

後期高齢者医療保険料 (5期分)

介護保険料 (5期分)

保育料 (11月分)

町営住宅使用料 (11月分)

水道使用料 (11月分)
大口10月使用分

下水道使用料 (11月分)
大口10月使用分

納期限



講演会

『健康づくりのつどい』

講演テーマ

『メンタルヘルス・最近の話題』
うつ病・おとなの

発達障害を中心に

講師



杏林大学名誉教授
古賀 良彦 氏

「健康づくりのつどい」は皆さんが健康づくりについて考えるきっかけづくりとして毎年、開催しています。

今年は、おとなのメンタルヘルスについて、テレビなどでも活躍されている古賀先生をお招きします。

当日は、保健補導員、はつらつサポーター、スマイルクラブによる発表もあります。ぜひお出かけください。

日時 11月26日(日)
各団体発表 午後1時～2時
講演会 午後2時～3時30分
場所 エコールみよた
あつもりホール

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

「子宮頸がん検診」「マンモグラフィ検診」無料クーポン券をご利用ください

がんは、早期発見し適切な治療を行うことで、治療率が飛躍的にあがっています。

今年度は子宮頸がん検診

(平成8年4月2日～平成9年4月1日生)・マンモグラフィ検診(昭和51年4月2日

～昭和52年4月1日生)の方へ、「無料クーポン券」と、正しい健康意識の普及を目的とした「検診手帳」を6月に郵送いたしました。命を守る大切な検診が無料で受けられます

ぜひこの機会に無料クーポン券を利用し、受診ください。

また、個別子宮頸がん検診、個別マンモグラフィ検診は平成30年3月末日まで行っています。

申込方法(個別検診)

保健福祉課健康推進係窓口にて申し込みください。申し込みの際に検診票等必要な書類をお渡しします。

検診場所

御代田中央記念病院ほか

※子宮頸がん、マンモグラフィ検診どちらも2年に1回受診すればよい検診です

※2月～3月は大変混み合いますので、早めに受診してください。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)25554

男性料理教室開催

男性の皆さんの料理の知識と実践の機会を確保し、地域活動のきっかけづくりとして参加者を募集し、開催します。

日時

11月29日、12月6、13、20日

午前9時30分～午後1時

場所 ハートピアみよた

対象

町内在住のおおむね55歳以上の男性(定員15名先着順)

講師

山本文夫氏(馬瀬口)

飯嶋邦夫氏

(向原 しなの屋吉へえ店主)

萩原幸一氏

(軽井沢町イタリアンレストランパスクアオーナーシエフ)

参加費 1回500円

※献立により多少参加費の変更があります。

持ち物

エプロン、手ぬぐい、筆記用具、その他各自必需品

申込受付

11月1日(水)9時～電話にて受付をいたします。

※この事業は平成28年度共同募金配分金により行っています。

問い合わせ先

ハートピアみよた

(32)1100

のなんでも相談会

無料

事前予約不要

どなたでも相談可能

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談していいかわからない、さまざまな悩みや事情を弁護士や精神科医等の専門家がじっくり聞きます。相談は無料。秘密厳守。事前予約は不要です。ご都合に合わせて気軽にご利用ください。

弁護士や精神科医が無料で相談に応じます

借金が返せない...

生活が苦しい...

眠れない...

生きるのがつらい...



11/19 (日)

※小諸市・御代田町軽井沢町合同開催



※当日は小諸市役所正面玄関を利用いただけいないため、小諸市役所隣にある「こもろプラザ」の2階渡り廊下から会場にお越しください。小諸市役所駐車場をご利用いただいた方は会場まで駐車券をお持ちください。

午後1時～6時(午後5時最終受付)

小諸市役所 2階 保健センター

しなの鉄道・JR小海線小諸駅徒歩5分

問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係 (32)2554

いのち支えるプロジェクト
長野県 × 日本財団 × ライフリンク