

Information

お知らせ ● 御代田町役場(代表) … 0267(32)3111

12月集団健(検)診のお知らせ

今年度の健(検)診はお済みですか。町では春、秋の集団健(検)診に続き、12月にも集団健診を実施します。今回は平日受診できない方にも受けていただけるように、日曜日(健)診を実施します。

健康で過ごすためにも、年に一度は健(検)診を受けましょう。

- 健診種別**
- 特定健診(町国民健康保険に加入している40～74歳の方) 2,000円
 - 基本健診(39歳までの方) 2,000円・75歳以上の方 / 無料
 - 胃がん検診(40歳以上の方) 1,500円
 - 大腸がん検診(40歳以上の方) 1,000円

日時
12月10日(日)

受付時間

午前8時30分～10時
(時間差受付)

場所

保健センター

既にお申し込みいただいている方には、11月下旬までに問診票等を送付いたします。詳細は、問診票等をご確認ください。

指定の時間に都合が悪い場合は、お早めに保健福祉課健康推進係へご連絡ください。

これから健(検)診を希望される方は、12月7日(木)までに健康推進係へご連絡ください。

問い合わせ先
保健福祉課健康推進係
(32)25554

お知らせ

働き盛りの「健康実践セミナー」

「脱メタボ!! 10歳若返りを目指すトレーニング術 仕事しながら健康づくり!!」

この教室は働き盛りの人たちの生活習慣病予防、メタボ予防を目的とし「正しい姿勢で単脂肪燃焼。今年こそビューティBodyを手に入れよう!」がテーマです。

初回は、体のゆがみを測定し、自分の姿勢をチェックします。このゆがみの情報から筋肉などの張りや緩みの状態を知り、自分にあった運動をアドバイスいたします。

脱メタボ、本気でやってみてみたい方を経験豊かなトレーナーがしっかり鍛えます。皆さまの参加をお待ちしております。

日時

平成30年1月24日(水)、
31日(水)、2月7日(水)

午後1時30分～3時30分
計3日間
(32)25554

場所 エコールみよた
(あつもりホール)

対象 御代田町民のうち30～65歳までの方(定員30名)

内容 ゆがみ測定、筋力チェック、ストレッチ、エアロビクス等

講師

一般社団法人健康福祉広域支援協会、ボディアイコンデシヨニングファクトリー、NPO法人佐久平総合リハビリセンター所属理学療法士、パーソナルトレーナー、健康運動指導士

申込締切

平成30年1月10日(水)

持ち物

動きやすい服装、タオル、室内シューズ、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係
(32)25554

「みよたメール配信サービス」
登録2次元コード
詳しくは、「広報やまゆり」(月)の5ページ「をご覧ください」



12月の主な納税 (税金などは納期限までに納めましょう)

- | | |
|------------------|---|
| 町県民税 (4期分) | 上水道使用料 (12月期分) 大口11月使用分、一般10・11月使用分 |
| 国民健康保険税 (7期分) | 下水道使用料 (12月期分) 大口11月使用分、一般10・11月使用分、町営水道区域 一般8・9月使用分 佐久水道区域 |
| 後期高齢者医療保険料 (6期分) | 農集排使用料 (12月期分) 8・9月使用分 |
| 介護保険料 (6期分) | 個別排水使用料 (12月期分) 10・11月使用分 |
| 保育料 (12月分) | |
| 町営住宅使用料 (12月分) | |
| 下水道負担金 (3期分) | |

納期限



