



保健センター事業

健康のためにできること

問 保健センター ☎ 77-1891

保健センターでは、運動や検診など健康に関する事業を行っています。お申し込みは、保健センターまでご連絡ください。

骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症とは、カルシウム不足や骨の新陳代謝バランスの崩れから、骨の密度が減ってスカスカになり、ささいな動作で骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンも関係するので閉経期を迎えた女性は特に注意が必要です。

検診は簡単です。微量のエックス線を使用し、前腕部の骨の密度を測定します。腕を機械に乗せて2〜3分で終了します。エックス線による副作用もほとんどなく、痛みもありません。結果はその場でお渡しします。

自分の骨量がどれくらいあるのか、前回と比べ減少していないかなど確認して、骨粗しょう症の予防に努めましょう。

- 期日 10月29日(木)、30日(金)
- 時間 午前9時30分〜11時30分、午後1時30分〜3時30分
- 場所 保健センター
- 対象者 平成28年3月31日現在で20歳以上の女性

■ 料金 500円

※75歳以上の方は無料

■ 申込み 昨年受診された方には問診票を郵送しますので、申込みは不要です。今年新たに受診を希望される方は、電話にて保健センターまでお申し込みください。

■ 申込み期限 10月23日(金)

平成27年度下半期保健センターの運動教室

「毎日忙しい」「運動はちょっと苦手」「でも健康になりたい!」そんな日頃の運動不足を感じている方や、少し体を動かしたいけれど何から始めたらいいかかわからないという方、まずは運動教室に参加して体を動かしてみませんか? 保健センターでは下記のとおり10月から3月までの約半年間の『健康運動教室』を開催します。運動強度と曜日の違う3コースがありますので、それぞれの生活スタイルに合わせてコースをお選び

平成27年度下半期保健センターの運動教室

教室名	内容	時間・会場	日程	参加費
ばわふる運動塾 ～らくらく筋トレ術～ 運動強度：☆☆	(水曜コース5回) ・健康チェック ・バランスボールを中心に使いストレッチや簡単な筋トレ (バランスボールをお持ちでない方：先着5人まで貸出可)	午前10時 ～11時30分 福祉センター 「やすらぎの里」	10月28日(水) 11月25日(水) 12月22日(火) 1月27日(水) 2月24日(水)	500円 (お茶・保険代)
	(日曜コース6回) ・健康チェック ・椅子を中心に使いストレッチや簡単な筋トレ	午前10時 ～11時30分 保健センター	10月18日(日) 11月15日(日) 12月13日(日) 1月17日(日) 2月14日(日) 3月13日(日)	500円 (お茶・保険代)
スリムあつぷ講座 ～脳いきいき ダイエット～ 運動強度：☆	(火曜コース8回) ・健康チェック ・身体チェック ・首、肩、腰、お腹のストレッチや簡単な有酸素運動	午前10時 ～11時30分 保健センター	11月 5日(木) 11月17日(火) 12月 1日(火) 12月15日(火) 1月 7日(木) 1月19日(火) 2月 2日(火) 2月16日(火)	1,000円 (お茶・保険代)

ください。複数コースの参加も可能です。
特に健診結果で、体重・体脂肪・お腹周りが気になった方、コレステロールや血糖値の高かった方はおすすめです。ふだんの生活の中で実行しやすい簡単な運動を紹介

しますので、ぜひ気軽にご参加ください。
■ 対象者 町内に住む30歳〜74歳位までの男女
■ 定員 各25人ずつ
※定員を超えた場合抽選などによりお断りさせていただきます。



しばっこくん
オリジナルナンバープレート交付中!

問 町民税務課 課税係 ☎77-3915

町制施行60周年を記念して、「しばっこくん」をデザインした原動機付自転車のオリジナルナンバープレートを交付中です。現在登録中のナンバープレートからの交換も受け付けます。

■ 交付場所 町民税務課税係
■ 対象車種

・ 第一種原動機付自転車50cc以下 (白色)

・ 第二種原動機付自転車 乙 90cc以下 (黄色)

・ 第二種原動機付自転車 甲 125cc以下 (桃色)

■ 費用 新規、交換ともに無償
■ 交付方法 受付順により標識番号順に交付

※希望ナンバーの選択はできません。

※新規登録の場合、通常のナンバーまたはオリジナルナンバーのどちらかを選択できます。

※ナンバープレートの交換により、自賠責保険の変更手続きが必要となる場合があります。詳しくは、ご加入の保険会社へお問い合わせください。

■ 手続きに必要なもの
● 新規の場合

① 販売証明書または譲渡証明書
② 印鑑 (認め印)



- 交換の場合
- ① 現在登録中のナンバープレート
- ② 印鑑 (認め印)
- ③ 身分証明書 (免許証可)
- ④ 標識交付証明書

記帳と帳簿等保存説明会を

開催します

問 (一社) 東金青色申告会 ☎0475-52-1284
東金税務署 ☎0475-52-3121

平成26年1月から、事業所得、農業所得、不動産所得などを生ずべき業務を行っている方すべてに記帳および帳簿などの保存が義務付けられました(金額が小額の方、所得税の申告の必要のない方も含まれます)。これから記帳をしなければならぬ方(既青色申告者含)はぜひこの機会にご参加ください。

開催日	説明会場	
	午前 (午前10時~正午)	午後 (午後2時~4時)
10月19日(月)	芝山町役場 南庁舎1階	JA山武郡市 蓮沼支所
10月20日(火)	東金市中央公民館	松尾 IT保健福祉センター
10月21日(水)	山武市役所 大会議室	横芝光町 文化会館 集会室
10月22日(木)	九十九里町 中央公民館	大網白里市 中央公民館
10月23日(金)	大網白里市農村環境 改善センター いずみの里	さんぶの森 交流センター あららぎ館

平成27年分
年末調整等説明会開催日程表

問 東金税務署 法人課税第1部門 (源泉担当)
☎0475-52-3121 (内線54)

開催日	開催時間	説明会会場	対象地域 ※
11月5日(木)	午後2時~4時	山武市 成東文化会館 のぎくプラザ 大ホール	山武市
			芝山町
			横芝光町
11月6日(金)	午前10時~正午 午後2時~4時	東金文化会館 小ホール	東金市
			大網白里市
			九十九里町

※対象地域の説明会に出席できない場合には、他の地域の説明会に出席されても差し支えありません。