



けんこう講演会
知って得する健康話

問 保健センター ☎77-1891

自分の健康に自信はありますか？今回新たに取り上げた「睡眠12か条」のテーマのほか、身近な健康のテーマを医師が分かりやすく説明します。

■日程 10月3日(月)・4日(火)・5日(水)・7日(金)

■対象者 町内に住む30歳以上の男女

■参加費 無料

■場所 保健センター

■持ち物 各自の健康診断の結果など

■内容

時間	内容	
午後 1時30分～ 2時45分	①脳年齢計 ・タッチパネルを押しながら楽しく簡単に、短時間で脳年齢を測定できます。	
	②医師の講話 (約70分程度)	
	講演テーマ	
	3日(月)	・「睡眠12か条」 ～質の良い眠りで健康づくり～
	4日(火)	・「コレステロール調整術」 ・「肝臓にやさしい生活」
午後 2時50分～	5日(水)	・「血圧を上げない暮らし」 ・「痛風を防ごう」
	7日(金)	・「血糖値をコントロール」 ・「貧血を防ごう」
午後 2時50分～	③希望者に個別結果説明・健康相談 担当：保健師・栄養士	

※参加を希望される方は、午後1時30分までに保健センターへお越しください。



栄養料理教室「スマートクラブ」
おいしく食べて健康づくり

問 保健センター ☎77-1891

体重や健診結果が気になり、食事内容を見直したいとお考えの方、まずは栄養教室に参加して、健康的な食生活について考えてみませんか？

■対象者 30歳～74歳の男女

■内容 栄養講座、調理実習、ウォーキング

■場所 保健センターまたは福祉センター「やすらぎの里」

■参加費 1回200円(12月・2月のみ)

■定員 16人

■締切り 10月7日(金)

■日程 左表のとおり

月日	時間	場所	テーマ
2月9日(木)	午前9時30分～ 午後1時30分	福祉センター 「やすらぎの里」	バランス弁当づくり
1月12日(木)	午後1時30分～ 3時45分		低カロリーのおやつづくり
12月8日(木)	午前9時45分～ 午後1時30分	保健センター	野菜たっぷり定食づくり
11月15日(火)	午前9時30分～ 午後1時30分		楽しく歩こう！(ウォーキング)
10月19日(水)	午前9時45分～ 11時30分	保健センター	生活習慣改善のポイント

9月は 「健康増進普及月間」 です

- 1に運動
 - 2に食事 しっかり禁煙
 - 最後にクスリ
- ～健康寿命の延伸～

- 毎日10分の運動をプラス
- 毎日野菜をプラス1皿
- 禁煙でタバコの煙をマイナス
- 健康診査・がん検診で健康チェック

できることから始めて、健康寿命をのばしましょう！

- 対象者 子育て中の母親
- 日時 9月30日(金)
午前10時～午後1時30分
- 場所 福祉センター「やすらぎの里」
- 内容 らくらくクッキング
- 参加費 2000円
- 定員 16人
- 締切り 9月21日(水)
- その他 希望により託児を行います。



らくらくママクッキング
簡単料理を紹介します

問 保健センター ☎77-1891

ママ同士、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか。簡単にバランスのよいメニューを紹介します。



平成28年7月分 入札結果

問 総務課 契約管財係 ☎77-3907

入札 執行年月日	工事（業務委託・物品）の名称	工事（業務委託・物品 納入）の箇所	落札価格(円) (消費税除く)	請負額(円)	契約の相手方
7月21日	非常用食糧購入	芝山町指定の場所	5,125,000	5,535,000	ミドリ安全 成田(株)
	芝山町役場非常用電源設備設置 工事	芝山町小池 992 番地	39,700,000	42,876,000	(株)小菅電気
	芝山町立芝山中学校屋内運動場 非構造部材耐震化改修工事	芝山町高田239番地1	70,500,000	76,140,000	(株)真行寺建設
	町道 01 - 010 号線 道路スト ック修繕工事	芝山町小池地内	3,900,000	4,212,000	(有)大木造園
	町道 3BL - 0118 号線 用地測量業務委託	芝山町小池地先	8,000,000	8,640,000	八紘測量開発 (株)
	芝山町橋梁長寿命化修繕計画策 定業務委託	芝山町全域	4,700,000	5,076,000	国際航業(株) 千葉支店
	町道 1BL - 0044 号線 (飯櫃橋) 外1路線 橋梁補修設計業務委託	芝山町飯櫃地内 外	5,200,000	5,616,000	国際航業(株) 千葉支店