



スタンプを集めて健康寿命を伸ばしましょう！

問 保健センター ☎ 52-4999

「たぶせ・いきいき健康スタンプラリー」実施中！あなたはもう始めていますか？

◆健康スタンプラリーとは

健康づくりのイベントや検診などの対象事業に参加することで、スタンプを集めて賞品（健康関連グッズ）と交換できる仕組みです。

◆今年度からスタンプ数2個で賞品がもらえます！

◇参加方法

対象事業に参加してスタンプを押してもらいましょう！毎年参加、大歓迎！

- ①個人で健康に関する目標を立て1ヵ月以上実践（必須）。簡単なことから始めてみましょう。
- ②町主催の健康教室、講座、イベントなどに参加
- ③がん検診、特定健康診査などを受診

◇対象年齢

40歳以上の田布施町民

◇実施期間

5月～12月

◇賞品交換場所・期間

場所：保健センター

期間：12月2日（水）～25日（金）

◇スタンプカード

スタンプカードは健康保険課、保健センターにあります。また、町ホームページからもダウンロードできます。

◇対象事業

事業名	内容
自己目標達成（必須）	自己目標を立て1ヵ月以上継続 [例] 毎日30分ウォーキング、 計るだけダイエット（体重測定）、 血圧測定、禁煙など
健康づくり事業	健康まるごと講座、いきいき講座、 料理教室など
検診事業	町主催のがん検診、歯科健康診査、 特定健康診査など



私も「毎日30分剣道の素振り」の目標を立てて取り組んでいます。ぜひ皆さんも参加してください！

長信町長も実践中！

- ① ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。
- ② 人参は皮をむいて輪切りにし、やわらかく煮る。ミキサーに移し、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 鍋に、水と①を入れて弱火にかける。砂糖を加えて煮溶かしたら、火を止めて粗熱をとる。
- ④ ボウルに②、③、ヨーグルトを入れてよく混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 器に盛りつけ、ハーブを飾る。

【献立提供】 増野 貴美恵先生

作り方

人参	40g
牛乳	80ml
砂糖	40g
プレーンヨーグルト	100g
{ゼラチン	(1袋) 5g
水	大さじ1
水	50ml
ハーブ	4枚

1人分の栄養価

エネルギー…62kcal
たんぱく質…1.7g 脂質…1.5g
カルシウム…48mg 塩分…0.0g

材料（4人分）

淡いオレンジ色のかわいいデザートです。クセのない爽やかな甘さなので、人参や牛乳が苦手な人にもぴったり★
たっぶりの乳製品でカルシウムをしっかり補給できます。

★人参ヨーグルトゼリー★

食生活改善推進協議会

いただきます

日本脳炎予防接種はお済みですか？

☎保健センター ☎ 52-4999

▼特例対象者

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳未満の間、日本脳炎の定期予防接種を受けることができます。

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったため、平成17年度から平成21年度まで、予防接種のご案内を行いませんでした。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになってきました。母子健康手帳で確認の上、不足回数を受けましょう。

▼標準的な接種方法

1期	3回（初回2回、追加1回）
2期	1回（1期終了後4～5年）

予防接種を希望する人は予診票をお渡ししますので、母子健康手帳を持参の上、保健センターへお越しください。

▼予診票について

平成27年度に18歳になる人には、平成27年4月に日本脳炎予防接種のお知らせと予診票を送付しています。

詳しくはホームページへ
中退共 検索

お問合せはお気軽に
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部

TEL (03)6907-1234
FAX (03)5955-8211

パートタイマーさんや
家族従業員も加入できます

簡単

社外積立で
管理も簡単

有利

掛金は全額非課税
手数料もかかりません

安全

国の制度だから安心
新規加入や掛金を増額する場合、
掛金の一部を国が助成します。

**中退共の
退職金制度なら**

退職金

社長の決断、
応援します。

人口と世帯

(7月1日現在)

…人口…
15,783 人
(増減 - 15 人)

…男…
7,514 人

…女…
8,269 人

…世帯…
7,007 世帯

休日・夜間納税(相談)窓口

8月・9月

滞納が続くと、納期から本税(料)納付までの経過日数に応じて延滞金が加算されます。督促手数料や延滞金を含めて完納とならない場合、滞納処分を受けることになります。

やむを得ず納期限までに納付できない事情のある人などの納付に関する相談もお受けします。

今月の納期

- 町県民税 (2期)
- 国民健康保険税・介護保険料
後期高齢者医療保険料 (2期)

■休日昼間納税(相談)窓口 (8:30～17:00)

8月30日(日) 9月27日(日)

■平日夜間納税(相談)窓口 (~20:00)

8月31日(月) 9月30日(水)

◇納付場所 町役場1階 税務課窓口

◇対象および内容の問合せ先

町県民税・固定資産税・軽自動車税
……………税務課 ☎ 52-5804

国民健康保険税
後期高齢者医療保険料・介護保険料
……………健康保険課 ☎ 52-5809

保育料および児童クラブ保育料
……………町民福祉課 ☎ 52-5810

町営住宅使用料および駐車場使用料
……………建設課 ☎ 52-5807

下水道受益者負担金
……………建設課 ☎ 52-5817

17 広報たぶせ No.947

●印刷所 キッシュウ株式会社

本紙は環境にやさしい再生紙を使用しています。