

## 休日臨時窓口を開設します ～転入・転出などの手続きができます～

3月、4月は住民異動（転入・転出・転居）が多い時期です。これらの方および平日、窓口に来られるのが困難な方のために、休日臨時窓口を開設します。  
 ※町税などの収納業務も行います。

開設日時 3月24日（日）、3月30日（土）  
 両日とも8時30分～12時

受付できる業務

開設する窓口	主な業務
税務窓口課 ☎84-0313	住民異動届（転入・転出・転居）、住民票の写しの交付、戸籍関係の証明、印鑑登録、印鑑証明 原動機付自転車（50～125cc以下）の登録および廃車、諸税証明
環境防災課 ☎84-0314	犬の登録・転入等手続き、し尿処理（くみ取り）諸手続き、粗大ごみ収集申し込み
上下水道課 ☎84-0319	水道開閉栓受付、上下水道使用料納付関係
福祉課 ☎84-0316	児童手当、小児医療、児童扶養手当の届出、各種障害者手帳の届出（身体・療育・精神保健福祉）、自立支援医療
保険健康課 ☎84-0320	介護保険関係、母子健康手帳の発行、国民健康保険関係
教育総務課 ☎82-5221	幼稚園入園手続き、小中学校転入学・新入学手続き
出納室 ☎84-0318	各税・料金などの納入

※上記の表以外は受付できない業務がありますので、事前に電話などで各担当課に確認してください。

問 税務窓口課 ☎84-0313

## 固定資産税の縦覧・閲覧

### 縦覧

期間 4月1日（月）～5月31日（金）  
 8時30分～17時（土・日・祝日を除く）  
 場所 税務窓口課  
 対象者 町内に土地および家屋を所有し、固定資産税を納付している方（課税されていない方は対象外）

### 内容

「土地・家屋価格等縦覧帳簿」に記載されている事項  
 ・土地価格等縦覧帳簿…所在地番、課税地目、地積、価格  
 ・家屋価格等縦覧帳簿…所在地番、家屋番号、種類、構造、床面積、価格  
 持ち物 本人確認書類（運転免許証など）、印鑑

### 閲覧

期間 通年（4月1日から閲覧できます）  
 8時30分～17時（土・日・祝日を除く）  
 場所 税務窓口課  
 対象者 ・町内に固定資産を所有している方  
 ・借地、借家人の方（ただし、その物件に限ります）

### 内容

固定資産課税台帳に記載されている事項

持ち物 本人確認書類（運転免許証など）、印鑑

### 【縦覧・閲覧共通の注意事項】

- ※納税通知書、運転免許証、健康保険証などで、本人であることの確認をします。
- ※借地、借家人の場合は、賃貸借契約書など権利関係の確認ができる書類が必要です。
- ※窓口に来られた方を確認できる書類および印鑑（認印）をお持ちください。所有者本人および同一世帯の方以外の方が申請される場合は、所有者の委任状をあわせてお持ちください。

問 税務窓口課 ☎84-0313

## 「2013 開成あじさい祭」の日程が決まりました

あじさい祭期間 「6月8日（土）～16日（日）の9日間」です。

問 開成あじさい祭実行委員会 事務局 産業振興課 ☎84-0317



## 消防広域化に伴う準備作業を進めています

消防の広域化により、足柄消防組合は解散し、3月31日から、新たな小田原市消防としてスタートします。

これに伴い、消防署所や消防車両の名称等が変更となることから、現在、各所で改修工事等を進めています。町民の皆さんには、ご理解をお願いします。

**問** 小田原市消防本部消防総務課  
☎ 4 9 - 4 4 1 4



## 開成歩こう会 参加者募集

4月の歩こう会は、酒匂川沿いの桜を見にでかけます。お友達を誘って、ウォーキングを楽しみましょう。

**日時** 4月2日(火) 9時30分～11時30分  
**集合** 9時30分まで ※雨天中止  
**集合・解散** 町民センター前  
**対象** 町内在住または在勤の方  
**費用** 無料  
**持ち物** 飲み物、帽子、タオルなど  
**申込** 当日集合場所で受け付けます。  
**運営** 健康普及員OBあゆみ会

**問** 保険健康課 ☎ 8 4 - 0 3 2 7



## 第三次開成町職員定員適正化計画案への意見募集

町では、平成30年度を目標年次とする第三次開成町職員定員適正化計画の策定を進めています。

このたび、素案がまとまりましたので、広く町民の皆さんにお知らせするとともに、ご意見を募集します。

いただいたご意見は、計画策定の参考とさせていただきます。

**意見の募集期間** 3月29日(金)まで

**計画案の閲覧方法**

総務課窓口または町ホームページ

**意見を提出できる方**

町内に在住・在勤・在学の方または町内で事業活動を行う方

**意見の提出方法**

①郵便 ②電子メール ③FAX ④直接持参

※所定の「意見提出用紙」を窓口で受け取るか、町ホームページからダウンロードしてお使いください。

※提出されたご意見に対して、個別に回答はしません。

**提出先** 〒258-8502 開成町延沢 773

開成町行政推進部総務課

**FAX** 8 2 - 5 2 3 4

**Eメール** soumuka@town.kaisei.kanagawa.jp

**申問** 総務課 ☎ 8 4 - 0 3 1 0



## 議会ホームページに町民の皆さんからのご意見・ご要望に対する回答を掲載

平成24年10月26日から11月11日までに12会場で開催しました議会報告会・意見交換会では、181名の方にご参加いただきました。その際にいただきました町政に関するご意見・ご要望等に対しての町からの回答を議会ホームページに掲載しています。

議会ホームページはこちら、

**HP** [http://www.town.kaisei.kanagawa.jp/forms/info/info.aspx?info\\_id=10820](http://www.town.kaisei.kanagawa.jp/forms/info/info.aspx?info_id=10820)

**問** 議会事務局 ☎ 8 4 - 0 3 2 3

# 犬の登録と狂犬病予防注射

生後 91 日以上の子犬は、生涯 1 回の登録と年 1 回（4 月から 6 月の間）の狂犬病予防注射を受ける義務があります。町では次の日程で狂犬病予防集合注射を実施します。最寄りの会場にお越しください。

狂犬病は、感染後、発症すると治療ができません。飼い主自身や家族、近所の方やほかの動物への感染を防ぐためにも注射を受けさせましょう。

## ■日時・場所

月 日	時 間	場 所
4 月 24 日（水）	9 時 30 分～10 時 15 分	町民センター
	10 時 30 分～10 時 55 分	上延沢自治会館
	11 時 10 分～11 時 30 分	円中自治会館
	13 時 15 分～13 時 45 分	金井島公民館
4 月 25 日（木）	9 時 30 分～10 時 05 分	吉田神社境内
	10 時 20 分～10 時 45 分	日枝神社（中家村）
	11 時 00 分～11 時 20 分	宮台老人憩の家
	13 時 15 分～13 時 30 分	牛島自治会館
	13 時 45 分～14 時 25 分	開成駅前公園（下島）

## ■手続きに必要なもの（当日お持ちください）

- ・愛犬手帳
- ・町からのハガキ（町への畜犬登録が済んでいる方へ 4 月上旬までに送付します）
- ・手数料

	手数料	内 訳
町への畜犬登録が済んでいる場合	3,500 円	狂犬病予防注射料金 2,950 円 注射済票交付手数料 550 円
25 年度新規で登録の場合	6,500 円	畜犬登録手数料 3,000 円 狂犬病予防注射料金 2,950 円 注射済票交付手数料 550 円

※動物病院で注射を受ける場合の費用は、直接動物病院へご確認ください。

## ■来場の際の注意

- ①犬の体調が悪いときは、事前にかかりつけの獣医師にご相談ください。
- ②犬の体を清潔にして、犬を確実に制御できる方が連れてきてください。
- ③フンは飼い主が責任をもってお持ち帰りください。
- ④駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。



## ■その他

- ・当日は晴雨にかかわらず実施します。
- ・新しく犬を飼い始めてまだ登録をしていない方は、会場でも登録できます。（生後 91 日以上の子犬は注射を受けられます）
- ・老齢犬や病気の犬は獣医師の診断を受け、注射猶予の手続きをとる必要があります。必ず動物病院へ行くようにしてください。
- ・なお、集合注射の追加実施は行いませんので、上記の日程で集合注射を受けられない場合は、個別に動物病院で注射を受けさせてください。

問 環境防災課 ☎ 84-0314

# 生涯学習講座

## オカリナ入門講座 ～基本から演奏まで～

素朴でやさしい音色、心が洗われるようなオカリナを体験してみませんか。

楽譜が読めなくても大丈夫です。ぜひ気軽にお越しください。

**日時** 4月12日(金)、26日(金)、  
5月17日(金)、31日(金)  
10時～11時30分  
**場所** 町民センター2階 中会議室B  
**講師** 堀内 次代さん  
(ライリッシュ・オカリナ連盟認定講師)  
**定員** 15人  
**費用** 500円(テキスト代)  
**持ち物** 筆記用具  
オカリナはお貸しします。  
**申込期間** 3月18日(月)～4月8日(月)

## ペン習字講座①基礎編

～なぞり書きでラクラク美しいつづけ字～

ひらがなのつづけ字、2字・3字や日常よく使うつづけ字など、「きまり」を知って美しいつづけ字をマスターしましょう。

**日時** 4月16日(火)、23日(火)、30日(火)、  
5月7日(火)、14日(火)  
10時～11時30分  
**場所** 町民センター2階 中会議室A  
**講師** 森田 静江さん  
(日本ペン習字研究会理事、審査員)  
**定員** 15人  
**費用** 500円(資料代など)  
**持ち物** 筆記用具(ボールペン、ペン、鉛筆など)、  
ノートや白紙  
**申込期間** 3月18日(月)～4月10日(水)  
※参考作品を町民センター2階玄関ホールに展示していますので、ご覧ください。

## 手編み・小物講座

夏糸で作るおしゃれな巾着、ブローチ、ストラップ、バックチャームなどの中からそれぞれ好きなものを楽しく手作りしてみませんか。

**日時** 4月18日(木)、25日(木)  
10時～12時  
**場所** 町民センター2階 小会議室A  
**講師** 水野 典子さん(町人材バンク登録者)  
**定員** 10人  
**費用** 2,000円(材料代)  
**持ち物** かぎ針のセット(お持ちの方)  
お持ちでない方にはお貸しします。  
**申込期間** 3月18日(月)～4月12日(金)  
※参考作品を町民センター2階玄関ホールに展示していますので、ご覧ください。

## 美・骨盤調整ストレッチ講座

仕事を持つ方の体の悩みのトップが「腰痛」「目の疲れと肩こり」。これは姿勢の悪さ、パソコンワーク、運動不足による筋肉の過度なストレスによるものです。不調のもとにアプローチし、骨盤を中心に整え、快適な春を迎えましょう。

**日時** 4月9日(火)、23日(火)  
19時30分～20時45分  
**場所** 町民センター2階 集会室A・B  
**講師** 山神 有子さん  
(studio yoggy 中目黒インストラクター)  
**対象** どなたでも  
**定員** 16人  
**費用** 無料  
**持ち物** ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**申込期間** 3月18日(月)～4月5日(金)

## 骨盤<sup>ゆが</sup>歪みチェックと健康維持講座①

骨盤の歪みにより神経が圧迫されると病気の要因にもつながります。

骨盤の歪みを調整し、腰痛、肩こり、膝の痛みを改善をしましょう。

**日時** 4月19日(金)、26日(金)  
10時～11時30分  
**場所** 町民センター2階 集会室A・B  
**講師** 奥津 礼子さん  
(カイロプラクター奥津施術院長)  
**対象** 子どもから大人まで  
**定員** 14人  
**費用** 300円(道具使用料)  
**持ち物** 動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)  
またはバスタオル、フェイスタオル  
**申込期間** 3月18日(月)～4月15日(月)



※講座は5人以上の申し込みがあったときに実施し、定員になり次第締め切ります。中止のときは申込者に連絡します。

**申 問** 教育総務課 ☎82-5221  
(土・日・祝日を除く8時30分～17時)

# 開成町子育て支援センター事業 4月のおでかけ保育

子育て支援センターでは、「おでかけ保育」として地域の未就園児親子を対象に町内の施設にお出かけします。

<b>4月11日(木)</b> 時 間 10時～11時30分 場 所 福祉会館2階 大広間 内 容 「ひらひらちょうちよを作ろう」	<b>持ち物</b> のり、はさみ、ぬれお手ふきタオル、新聞紙(2枚)
<b>4月18日(木)</b> 時 間 10時～11時30分 場 所 福祉会館2階 大広間 内 容 「ちびっこサロンで遊ぼう」 対 象 町内在住の未就園児(生後6か月～3歳未満)の親子	<b>持ち物</b> 水筒、おむつ交換用バスタオルまたはパット ※チビっ子らんの遊具で遊びます。保育士に子育て相談ができますので、気軽にお出かけください。
<b>4月25日(木)</b> 時 間 10時30分～12時(受付10時30分) 雨天実施 場 所 あしがり郷瀬戸屋敷 内 容 「親子でお弁当を食べよう」 対 象 町内在住の未就園児(生後1歳6か月～4歳)の親子 定 員 20組(兄弟、姉妹の参加も可) 定員になり次第締切ます。	<b>持ち物</b> お弁当(おにぎりなど)、箸またはスプーン・フォーク、水筒、お手ふきタオル、ビニールシート、帽子など <b>申 込</b> 3月18日(月)から 酒田子育て支援室 ☎82-1222 (土・日・祝を除く13時～16時) ※駐車場はあります。乳児さんをお連れの場合は、おんぶひもなどのご持参をお願いします。

**申 問** 酒田子育て支援室 ☎82-1222 (土・日・祝を除く13時～16時)

## 春の子育て相談日

今年度も残りわずかになりました。日々の子育ての話をしてみませんか？

**日 時** 3月22日(金)、25日(月)、27日(水)  
9時30分～12時 予約制  
※相談時間は1人あたり約30～40分です。  
**場 所** 酒田保育園 子育て支援室  
**対 象** 町内在住の未就園児(生後3か月～4歳)の保護者  
※電話でお申し込みください。  
※兄弟姉妹で来られる方は、お申し込みの際にご連絡をお願いします。

**申 問** 酒田子育て支援室 ☎82-1222  
(土・日・祝を除く13時～16時)



## 丸太の森情報

【家族で森あそび 石窯<sup>がま</sup>で手作りピザを焼こう】

**日 時** 4月20日(土) 10時～15時  
**場 所** 足柄森林公園 丸太の森  
**内 容** 丸太の森キャンプ場名物の石窯を使い、家族みんなでピザを作ります。  
ピザは生地から作る本格派、楽しく焼いて、おいしく食べよう。  
**対 象** 家族  
**定 員** 20人  
**費 用** 1,000円(食材代・保険代など)  
**持ち物** 飲み物、エプロン、軍手など  
**申 込** 4月6日(土) 9時から電話でお申し込みください。

**申 問** 足柄森林公園 丸太の森  
☎74-4510



# 平成 25 年度各種検診（健診）

申問 保険健康課 ☎ 84-0327

平成 25 年度各種検診（健診）を次のとおり実施します。（各種がん検診・特定健診・あじさい健診・しいがし健診・肝炎検査）日程や対象などの詳細は健康カレンダー（町民カレンダー最終ページ）でご確認ください。乳幼児などの健診や教室、予防接種関係などについても掲載しています。

## ①各種集団および個別がん検診について（乳がん・子宮がん検診を除く）

平成 23 年度・平成 24 年度のどちらかに、町の各種集団がん検診もしくは、町の受診券を利用して個別がん検診を受診した方には、4 月以降に通知します。なお、**新たに受診を希望される方は、保険健康課までお申し込みください。**

## ②乳がん検診・子宮がん検診 隔年受診

平成 24 年 4 月から平成 25 年 3 月までに町の受診券を利用して受診した方は、平成 25 年 4 月から平成 26 年 3 月まで町の補助は受けられません。子宮がん・乳がん集団検診の申し込みは 9 月のおしらせ版でお伝えします。

※平成 25 年度がん検診無料クーポン券対象者は例外です。

	検診（健診）名	対象年齢	場所	内容	実施日	自己負担	
						69 歳まで	70 歳以上と非課税世帯
集団	胃がん検診 【先着 500 人】 【完全予約制】 【午前中のみ】	40 歳～	保健センター	バリウム透視（X 線検査）	5/21（火）	1,400 円	700 円
				22（水）			
	大腸がん検診			23（木）	500 円	200 円	
	肺がん検診			X 線検査 〈必要な方〉喀痰細胞診	24（金）	X 線 800 円 X 線・喀痰 1,200 円	X 線 400 円 X 線・喀痰 600 円
	子宮がん検診	20 歳～（隔年）		問診・頸部細胞診	11/5（火）	1,200 円	600 円
	乳がん検診 【完全予約制】	40 歳～（隔年）		問診・視触診・マンモグラフィのセット検査	12（火） 19（火）	2,200 円	1,100 円
	あじさい健診 【午前中のみ】	18～39 歳		問診・尿検査・計測・診察・ 血圧測定、血液検査	9/7（土） 9（月） 10（火）	2,000 円	1,000 円
	特定健診 【午前中のみ】 【開成町国保加入者】	40～74 歳		問診・尿検査・計測・診察・ 血圧測定・血液検査・心電 図・眼底検査	9/5（木） 6（金） 7（土）		1,000 円
	B 型 C 型肝炎検査 【午前中のみ】	40 歳～		問診・血液検査	9（月） 10（火）	500 円	200 円
結核検診	65 歳～	X 線検査（肺がん検診を受けた方は必要ありません）	10/8（火） 9（水）		無料		
個別	胃がん検診	40 歳～	指定医療機関	バリウム透視（X 線検査）	4/1（月） から 平成 26 年 3/31（月） まで	3,000 円	1,500 円
	大腸がん検診			便潜血反応検査（2 日法）		500 円	200 円
	子宮がん検診	20 歳～（隔年）		問診・視診・頸部細胞診 〈必要な方〉体部細胞診		頸部 2,900 円 頸・体部 4,500 円	頸部 1,400 円 頸・体部 2,200 円
	乳がん検診	30 歳～（隔年）		問診・超音波		超音波 1,300 円	超音波 600 円
		40 歳～（隔年）		問診・視触診・マンモグラフィ検査		マンモグラフィ 2,700 円	マンモグラフィ 1,300 円
	しいがし健診	75 歳以上 定期受診のない方		問診・尿検査・計測・診察・ 血圧測定、血液検査・心電 図など			75 歳以上は無料
	B 型 C 型肝炎検査	40 歳～		問診・血液検査			1,000 円
特定健診 【開成町国保加入者】	40～74 歳	問診・尿検査・計測・診察・ 血圧測定・血液検査 〈必要な方〉心電図・眼底検査	6/1（土） から 平成 26 年 3/31（月）		1,500 円		

※年齢は平成 25 年 4 月 2 日～平成 26 年 4 月 1 日までの到達年齢です。

※特定年齢の方は乳がん、子宮がん（頸部のみ）、大腸がん検診の無料クーポン券を配布します。対象の方には後日、通知します。

# 乳 幼 児 の 健 診

健診種類	日程・受付時間	対 象	内 容 ・ 持 ち 物 等
3～4か月児 健診	4月11日(木) 13時～ 13時15分	平成24年 12月生まれ	子どもの体と心の成長確認と育児相談 (身長・体重測定、医師の診察、育児や栄養の相談) <b>【持ち物】</b> ①母子健康手帳(保護者の記録:3～4か月のころ) ②3～4か月児健康診査問診票 ③体温計 ※①②は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、母子保健推進員が声かけ訪問を兼ねて、 通知・問診票・予診票を持って伺います。 ※時間がかかることがありますので、哺乳瓶やミルクを お持ちください。
7～8か月児 健康相談	4月23日(火) 9時30分～ 9時45分	平成24年 9月生まれ	子どもの体と心の成長確認と育児相談 (身長・体重測定、育児や栄養の相談) <b>【持ち物】</b> ①母子健康手帳 ②7～8か月児健康相談問診票 ※①②は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、母子保健推進員が声かけ訪問を兼ねて、 通知・問診票を持って伺います。
お誕生前健診(満10か月～11か月)			<b>【持ち物】</b> ①母子健康手帳 ②お誕生前健康診査票 ※足柄上医師会、小田原医師会に加入している契約医療 機関で随時実施
1歳6か月児 健診	4月4日(木) 13時～ 13時15分	平成23年 8・9月 生まれ	子どもの体と心の成長確認と育児相談 (身長・体重測定、診察、歯科健診、育児や栄養の相談) <b>【持ち物】</b> ①母子健康手帳(保護者の記録:1歳6か月のころ) ②健康診査問診票 ③現在使用している歯ブラシ ※①②は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、母子保健推進員が声かけ訪問を兼ねて、 通知・問診票を持って伺います。
2歳児 歯科健診	4月18日(木) 9時30分～ 10時30分	平成23年 3・4月 生まれ	むし歯の予防と早期発見のため、歯科健診を行います。 処置の必要な子どもには、フッ化物などの塗布を行います。 (歯科健診、ブラッシング指導、育児や栄養の相談) <b>【持ち物】</b> ①母子健康手帳 ②歯科健康診査問診票 ③子育てアンケート ④現在使用している歯ブラシ ※①～③は事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、個別に通知します。

- ◆都合で受けられない場合は、事前に保険健康課へご連絡ください。
- ◆対象人数が多い場合、誕生月で健診日や受付時間を変更する場合があります。  
その場合は個別通知などで連絡します。
- ◆費用は無料です。
- ◆健診場所は保健センターです。

※平成23年度まで3～4か月児健診で同時実施していたBCG接種は、平成24年4月から個別接種になりました。かかりつけの医療機関で生後6か月までに必ずお受けください。

**問** 保険健康課 ☎84-0327



## 松田中学校吹奏楽部・ 寄中学校吹奏楽部合同 第1回スプリングコンサート

地域の中で活発に活動している、松田町の中学生による初めての合同演奏会です。幅広い年齢層の方々に楽しんでいただけるように、さまざまな曲目を取りそろえました。第1回スプリングコンサート。どうぞ皆さんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

**日時** 3月24日(日)  
13時30分開場 14時開演  
**場所** 松田町民文化センター 大ホール  
**曲目** そよ風のマーチ、マードックからの最後の手紙、サザエさんア・ラ・カルト、AKB48メドレー、栄光の架橋、川の流れるように、テレビCMオンパレード、ディズニー・メドレー ほか  
**入場料** 無料  
**主催** 松田中学校吹奏楽部 寄中学校吹奏楽部  
**後援** 松田町 松田町教育委員会

**問** 松田町立松田中学校吹奏楽部顧問 齋藤隆夫  
☎82-2261

## 開成ジュニアアンサンブル “ブルーバース” 第2回スプリングコンサート

開成町の小学生ジャズ・オーケストラによる演奏会です。今回はスペシャルゲストに、平塚市や厚木市で活動する「グルーヴィン・サウンズ・オーケストラ」も出演します。

大人も子どもも楽しめるような演奏をめざしています。お気軽にご来場ください。

**日時** 3月17日(日)  
13時30分開場 14時開演  
**場所** 福祉会館 多目的ホール  
**曲目** A列車で行こう、イン・ザ・ムード、上を向いて歩こう、スウィング・ガールズ・メドレーほか  
**入場料** 無料  
**後援** 開成町教育委員会  
※駐車場に限りがありますので、できる限り公共交通機関や自転車・徒歩などでご来場ください。

**問** 開成ジュニアアンサンブル代表 本澤 尚之  
☎82-9565



## 開成町内での空間放射線量の測定結果

平成25年3月4日

0.02 マイクロシーベルト/毎時(地上1m)

この値は、国際放射線防護委員会が定める安全基準(年1ミリシーベルト、0.12 マイクロシーベルト/毎時)よりはるかに低い値ですので、日常生活上、特別な対応をとる必要はありません。

**HP** [http://www.town.kaisei.kanagawa.jp/forms/info/info.aspx?info\\_id=21977](http://www.town.kaisei.kanagawa.jp/forms/info/info.aspx?info_id=21977)

神奈川県では、4月2日からモニタリングポストによる空間放射線量の24時間常時測定を県内8地域で実施しています。開成町の最寄りの測定箇所は県立小田原城北工業高等学校(小田原市栢山)です。

**HP** <http://radioactivity.mext.go.jp/map/ja/area2.html> (文部科学省 放射線モニタリング情報)

**問** 環境防災課 ☎84-0314

## 成人健康相談

～心身の健康に関する相談をお受けします～

健康・体力づくり、病気の予防や自己管理のためにご利用ください。心の相談もあわせて行っています。

**日時** 4月10日(水) 13時30分～15時30分  
**場所** 保健センター  
**内容**  
・健診後のメタボリック症候群予防について  
・高血圧、糖尿病などのコントロールのための食事や運動について  
・血圧測定や尿検査  
・体組成測定(内臓脂肪、筋肉、骨、基礎代謝など)  
**対象** 18歳以上の方  
**相談員** 保健師、栄養士  
**費用** 無料  
**申込方法** 前日までに電話または直接窓口へお申し込みください。

**申問** 保険健康課 ☎84-0327