



健幸チャレンジ 参加者募集!



食生活・運動・こころの健康・口腔ケアなどの講演会を令和3年度中に6回開催します。今年度は今回が最終です。健康づくりのために、ぜひ、ご参加ください。

「おなか元気教室」 ～健腸長寿を目指しましょう～

講師：竹内 智津子 氏 (管理栄養士・学術おなかマスター 埼玉北部ヤクルト販売株式会社)

「便秘になりやすい」「おなかをくだしやすい」など、おなかの悩みをお持ちのかたは多いと思います。腸を丈夫にすることはカラダの健康のために重要です。おなかの仕組みや腸内細菌などを学び、おなかを元気にしましょう。

- 【日時】 3月7日(月) 午後1時30分～2時30分
- 【会場】 コミュニティセンター 大ホール (受付開始は午後1時から)
- 【対象】 町内在住で20歳以上のかた
- 【定員】 40名 (先着順)
- 【申込期間】 2月7日(月)～3月4日(金) (土日・祝日を除く)
- 【申込方法】 電話または直接保健センター窓口へ (受付時間は午前9時から午後5時まで)

参加無料

申込み・問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

行政区別 推奨歩数達成率



行政区別の推奨歩数達成率は以下のとおりです。引き続き、健康維持に努めましょう。

推奨歩数 65歳以上 7,000歩
65歳未満 8,000歩

行政区	11月	前月増減	10月
根木	38.60%	1.10%	37.50%
関	24.55%	2.48%	22.07%
南阿那志	29.10%	▲0.53%	29.63%
北阿那志	28.06%	2.16%	25.90%
小茂田	33.61%	4.68%	28.93%
下児玉	26.03%	1.55%	24.48%
北十条	32.43%	▲2.12%	34.55%
南十条	34.57%	▲2.14%	36.71%
沼上	36.71%	8.07%	28.64%
広木	25.39%	▲0.52%	25.91%
駒衣	28.71%	0.83%	27.88%
木部	31.65%	6.49%	25.16%

行政区	11月	前月増減	10月
古郡	27.78%	▲2.29%	30.07%
甘粕	39.52%	2.93%	36.59%
中里	26.47%	▲3.38%	29.85%
湯柝	33.33%	3.33%	30.00%
野中	29.59%	1.46%	28.13%
小栗	16.28%	2.33%	13.95%
猪俣	34.85%	7.93%	26.92%
湯本	32.10%	3.35%	28.75%
大仏	26.40%	4.00%	22.40%
白石	31.43%	▲2.37%	33.80%
円良田	43.14%	0.00%	43.14%

歩数計(活動量計)を持って歩いてポイント貯めて、元気チケットをゲットしよう! 保健センターで参加者受付中! 20歳から参加できます。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855



本庄税務署から確定申告のお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します

確定申告会場内の入場には、当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

- 会場 本庄税務署 1階会議室
- 期間 1月24日(月)～3月15日(火) (土日・祝日を除く)
- 時間 相談受付：午前8時30分～午後4時 (提出は午後5時まで) 相談開始：午前9時～

※スマホをお持ちのかたは、基本的にスマホを利用して申告書を作成いただけます。

【確定申告会場で実施している感染症対策】

確定申告会場は、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じたうえで開設します。ご来場いただく皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

- ◆職員によるマスク・フェイスシールドの着用、こまめな換気・消毒
- ◆入場時の検温の実施
- ◆マスクの着用、アルコール消毒液利用のお願い
- ◆少人数での来場のお願い

《確定申告などに関する問合せ》

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。

《e-Tax・作成コーナーの操作などに関する問合せ》

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(☎0570-01-5901)

【受付】月～金曜日(祝日を除く)



問合せ＝本庄税務署 ☎22-2111 (代表)

参加無料

介護予防講演会・実践会を開催します



参加で200ポイント!!

毎日の生活の中で、外出や人と会う機会が減ったと感じることがありませんか?

その状態を続けていくと、心身の衰えにつながってしまいます。

今回、資生堂ビューティーセラピストを講師に迎え、介護予防について講義いただきます。

健康寿命を伸ばして、これからもいきいきと元気に暮らしましょう!

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止となる場合があります。

- ▶開催日 3月3日(木)
- ▶時間 午前の部 10時～11時30分 午後の部 1時30分～3時
- ▶場所 保健センター
- ▶定員 午前・午後 各10名 (おおむね65歳以上のかた)
- ▶申込み 2月14日(月)から電話受付開始 (定員になり次第締切)

申込み・問合せ＝地域包括支援センター(保健センター内) ☎76-1325