

# 矢吹町健康講演会のお知らせ

超高齢化時代に突入した日本において、健康であることは、個人にとっての利益であると同時に社会貢献でもあります。

また、ただ長生きをすればいいのではなく、健康に生活できる期間「健康寿命」をいかに延ばすのかが大切なポイントとなります。

そこで今回、寝たきりにならないように、そして健康寿命を延ばすためのその具体的な考え方、やり方を講演していただきます。ぜひ、ご参加ください。

演題：「寝たきりにならない！今からはじめる体力づくり」  
～健康寿命を延ばすヒント～

講師：須藤圭介氏（つくばウエルネスリサーチ）  
※つくばウエルネスリサーチは筑波大学発のベンチャー企業で筑波大学の研究成果を社会に還元していくため、「日本全国を元気にする」をミッションに全国の自治体の健康づくり事業をサポートしています。

日時：2月20日（金）午後1時30分～3時

会場：矢吹町保健福祉センター（矢吹町一本木100-1）

申込方法：2月16日（月）までに、保健福祉課健康増進係まで電話でお申込みください。



☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎（44）2300 内線912

## みんな集まれ！ 『ヘルスアップ教室』参加者募集

健康で楽しく過ごすためには、バランスの取れた栄養と定期的な運動が大切です。

自分ひとりでは取組めない運動でも、仲間がいたり、個人の体力に応じた具体的なアドバイスを受けたりすることで、頑張ることができます。

「ヘルスアップ教室」 ※指導員による運動指導が受けられます。

今、注目の筑波大学で開発された一人ひとりに適した「個別運動プログラム」を提供します。

- ◆内容 エアロバイクによる有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ
- ◆開始 平成27年4月開始（週1回実施。以降6か月毎の更新になります。）
- ◆対象 20歳以上の町民で運動可能な方
- ◆場所 矢吹町福祉会館
- ◆定員 1コース30名程（定員になり次第締め切ります。）

月曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
火曜日	午前9時30分～11時30分
水曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
木曜日	午後7時00分～9時00分
土曜日	午前9時30分～11時30分



木曜日は夜のコースですので、お勤めしている方でも参加できます。

教室説明会及び体力測定につきましては、後日連絡します。

- ◆申込締切 新規者は2月27日（金）までに、保健福祉課へ直接おいでください。  
必要書類を説明、お渡しいたします。
- ◆参加費 ①月々1,793円（6か月分前納）②6,990円（歩数計代・保険料）  
合計金額17,748円を説明会時に徴収します。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎（44）2300 内線912

# 白河税務署からのお知らせ

## 申告書作成・提出会場のお知らせ

白河税務署では、申告書の作成及び提出会場を下記の場所で開催します。

### 【申告書作成会場】

白河市産業プラザ人材育成センター2階講堂（旧：白河地域職業訓練センター）  
白河市中田140（税務署隣り）

【開設期間】 2月2日（月）～3月16日（月） 【開設時間】 午前9時～午後4時

（注）①土・日・祝日は開催していません。

②会場では、「手引き」や「パソコン」を利用して、ご自分で申告書などの書類を作成していただきます。

③午後3時以降は、相談会場が混雑する傾向にありますので、なるべく早い時間帯にお越しください。

## 東日本大震災で被害を受けられた方へ

次に該当する方などの住宅や家財などに損害を受けられた方は、所得税の軽減等を受けられる場合がありますので、お早目のご相談とお手続きをお願いします。

- ・雑損控除の申告のお手続きがお済みでない方
- ・雑損控除の申告がお済みの方で、平成25年分の所得金額から引ききれない損失（繰越損失）があった方

## パソコンで確定申告～国税庁ホームページからe-Tax～

所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Tax（国税電子申告・納税システム）へ送信できます。（確定申告書等作成コーナーは「確定申告特集ページ」からご覧ください。）

所得税及び復興特別所得税の確定申告期間中は、24時間いつでもe-Taxを利用可能です。（ただし、メンテナンス時間を除きます。）

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>



☎ 白河税務署（〒961-8611 白河市中田5-1）

☎（22）7111（自動音声案内で2番を選択してください。）

## 矢吹町内農産物等の放射性物質検査結果のお知らせ

矢吹町放射能測定センターで測定しました町内農産物と井戸水の放射性物質の検査結果は、次のとおりです。

測定は予約制となっておりますので、事前に申し込みをしてください。（電話29-8741）なお、測定できるものは一般流通物を除く、農産物・井戸水・農業用培土等で、測定には1kg、きのこに限り500gからの検体が必要です。

食品衛生法に規定する基準値	セシウム 134, 137 合計値	区分	平成24年4月～
		飲料水	10ベクレル
		一般食品	100ベクレル

今月の検査で、検出限界値を超える農産物等はありませんでした。

（検査日：平成26年12月5日～平成27年1月6日 総数：25件）

【野菜】 カリフラワー・ゴボウ・コマツナ・サトイモ・ダイコン・チョロギ・チンゲンサイ・ナガニンジン・ニラ・ニンジン・ネギ・ハクサイ・ホウレンソウ・ヤマイモ  
【穀類】 アオマメ・アズキ・クロマメ 【農産加工物】 ホシガキ 【その他】 ギンナン

☎ 産業振興課 農政係 ☎（42）2115