

野菜てんこ盛り「うす塩」クイックメニューで生活習慣病予防



テーマ 減塩を考慮し、魚や肉の
主菜と、野菜を使用した
手軽にできる1食献立

応募先 大館保健所、市保険課
秋田県国民健康保険団体連合会
市保険課
☎018 862 6585
☎49 3111(内線243)

締め切り 10月15日(水)
1次審査 書類選考
2次審査 コンクール・11月下旬
1次審査を合格したかたが、コンクール会場(県総合保健センター、秋田市)で調理し、審査を受けます。

市税の納付 もう一度確認を!

今月は、国民健康保険税第3期、介護保険料第3期の納期です。忘れずに納めてください。8月から12月は滞納整理強化月間です。市税などに未納があるかたは、お早めに納付してください。

国保税などの納付は、便利で確実な口座振替で口座振替できるのは
国民健康保険税、市県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車税、介護保険料
申し込み手続き
預・貯金通帳、通帳使用の印鑑、口座振替したい国保税などの納付書を持って、取扱金融機関窓口にある「口座振替依頼書」に記入してお申し込みください。

取扱金融機関
秋田銀行全店、大館市・比内町・田代町に所在する次の金融機関(北都銀行、青森銀行、みちのく銀行、秋田県信用組合、秋田県労働金庫、あきた北農業協同組合)全国の郵便局
お問い合わせ、ご連絡は、
市税などは収納課(内線225、226)、介護保険料は長寿支援課(内線402、412)

第13回大館市生涯学習フェスティバル共催事業

「健康を考える地域のつどい」

とき 9月27日(土) 13時~16時 (開場12時30分)
ところ 市民文化会館 大ホール
入場料 無料(下記の配布場所で入場整理券をお求めください)

主催 大館市、秋田県国民健康保険団体連合会、大館保健所

講演1 13時10分~14時10分

演題 「大腸がんの予防、診断、治療」

講師 秋田大学医学部第一内科 講師プロフィール
1959年生まれ
北里大学医学部卒業、秋田大学医学部大学院修了、医学博士取得、秋田大学第一内科医局長、同第一内科学科医局長を経て現職

講師 大高道郎氏

講演2 14時15分~15時15分

演題 「元気の出るツボ体操」

講師

日本赤十字秋田短期大学

特任講師

小林恵津子氏



健康マジック 15時20分~16時

内容 「感動?と笑いで健康づくり」

出演

ブラボー 中谷氏

(日本一のいかさま魔術師)

総合司会・まるさん



入場整理券配布場所

保険課、保健センター、社会教育課、市民文化会館、女性センター、各公民館、大館保健所

健康を考える地域のつどいの詳細は、保険課へお問い合わせください。☎49 3111(内線242、243、367)

生涯学習フェスティバルの詳細は、次ページをご覧ください。