

藤岡キッズ野球教室



日時 4月6日～11月24日の土・日曜日(全52回)午前9時～11時30分
会場 美九里西小学校
対象 市内在住の年長児～小学3年生
定員 30人(先着順)
参加料 1000円(スポーツ傷害保険料など)
申込期間 随時募集
申し込み 参加料を持ってスポーツ課または教室開催時に会場へ

日常生活筋力アップ教室

日時 ▽A組(初心者向け) 4月16日～7月2日の第1・3火曜日▽B組(経験者向け) 4月23日～7月9日の第2・4火曜日(各組6回)午前10時～11時30分
会場 総合学習センター体育館

宝くじの助成金で整備

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、宝くじの収益金を財源に自治会などへの助成事業を行っております。この助成を受けて、温井自主防災会が温井公会堂に発電機やリヤカーなどの防災備品を整備しました。

問い合わせ 地域安全課(☎27444)



温井公会堂に整備した発電機

対象 市内在住・在勤の人
講師 瀧本陽子さん(県健康スポーツ指導員)
定員 各組30人(抽選)
参加料 500円(保険料など)
申し込み 3月4日(月)～15日(金)に電話または直接スポーツ課へ



健康福祉
 初心者向けノルディックウォーキング教室



初めての人でも気軽に参加できます。
日時 4月9日・23日・5月14日・28日・6月11日・25日の火曜日(全6回)午後1時15分～3時15分
会場 庚申山総合公園第2体育館
内容 歩き方やポールを使う

成人健康相談



日時 3月18日(月)午後1時～4時(要予約)
会場 保健センター
内容 ▽健康や栄養・薬についての相談会▽血管年齢測定▽体組成測定など

アクティブシニア運動塾
 ～退職後の体づくり～

日時 1クール4カ月▷4月8日(月)～7月22日(月)(全8回)午後2時～4時
 ※2週間に1回実施
会場 総合学習センター南棟
内容 下表のとおり
対象 市内在住の65歳以上で、運動制限のない健康な人
定員 20人(先着順)
参加料 無料
その他 1日からの参加も可能です
申し込み・問い合わせ 3月11日(月)から各実施日1週間前までに元気長寿課(☎2809)へ

期日	内容
第1回 4月8日(月)	Wトレーナーが教える「まだまだここから!10歳若返りプロジェクト」Part1、管理栄養士による栄養講話
第2回 4月22日(月)	ピラティスインストラクターによるストレッチ・体幹トレーニング
第3回 5月13日(月)	理学療法士による疼痛予防と運動～首・肩編～、管理栄養士による栄養講話
第4回 5月27日(月)	ダンベル体操指導員による簡単ダンベル体操
第5回 6月10日(月)	健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(初級)、管理栄養士による栄養講話
第6回 6月24日(月)	理学療法士による疼痛予防と運動～腰・膝編～
第7回 7月8日(月)	ダンベル体操指導員によるサーキットダンベル体操、管理栄養士による栄養講話
第8回 7月22日(月)	健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(中級)

持ってくる物 検診結果票・健康手帳・お薬手帳など相談対象者の健康状態が分かる物
その他 ▽相談は家族など本人以外でも受け付けます▽ペーパー・スリーパー利用者は体組成測定を行いません
問い合わせ 健康づくり課(☎2808)



ぐーちよき
 シニアパスポート

協賛店で提示すると、割引などのサービスが受けられます。
対象 県内在住で65歳以上の人
 ※65歳を迎える人には、介護保険被保険者証と一緒に送付しています
配布窓口 元気長寿課・鬼石総合支所・元気サポートセンターふじの花
持ってくる物 身分証明書・マイナンバーカード・運転免許

市民課窓口業務の延長

日時 3月28日(木)・29日(金)・4月1日(月)・2日(火)
延長時間 午後5時15分～7時
内容 印鑑登録、印鑑証明書、印鑑の発行、住民票の写し・戸籍の発行、住民票の写し・戸籍の届出の預かり、転入・転出・転居の届け出、所得課税証明書・納税証明(車検用のみ)の発行
その他 市民課は毎週水曜日

の午後8時まで夜間窓口を実施しています
問い合わせ 市民課(☎2256)

非自発的失業者に対する国民健康保険税の軽減

勤務先の都合により退職した人がいる世帯の国民健康保険税を軽減します。
対象 失業等給付を受けた雇用保険の特定受給資格者または雇用保険の特定理由離職者
軽減期間 退職日の翌日から翌年度末まで
軽減割合 保険税の算定において、前年の給与所得をその3割とみなし保険税の計算をします
申請期間 随時
持ってくる物 ▽国民健康保険特例対象被保険者等(非自発的失業者)に係る申告書▽雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知のコピー
 ※雇用保険受給資格者証・雇用保険受給資格通知についてはハローワークに問い合わせてください
申し込み・問い合わせ 保険年金課(☎2822)

イベント

図書館情報

講座・教室

募集

スポーツ

健康福祉

その他