

運動指導員が個別に教えます

シニアのための
マシントレーニング教室

トレーニング器具を使った運動教室です。少人数制なので、初めての方や体力に自信のない方でも安心して参加してください。

対

おおむね65歳以上で医師による運動制限のない方

日

8月20、27、9月3、10、17、24日(全6回)
全日程水曜日 13:30~15:00

📍

しゃきっとプラザ 3階運動指導室

定

5名(定員となり次第締切)

¥

無料

申

8月12日(火)までに健康推進 G へ

内容

マシン運動、体力測定、介護予防・栄養・口腔ケアに関する講話
※運動指導員が個別に器具の使い方を教えます。

問

保健福祉課 健康推進 G

📞

77-6545

運動経験のない初心者の方へ

働き盛りの
カラダコンディショニング講座

運動や食事の改善で「運動できるカラダづくり」を目指しませんか。マンツーマンで柔軟性やバランス力、筋力をチェック、サポートします。

対

65歳未満で全日程参加可能な方
(脳血管疾患の既往がある方は参加不可)

日

9月25日(木)、10月16日(木) 18:30~20:30
10月2日(木) 18:00~20:00

📍

しゃきっとプラザ

¥

300円(食事材料費)

定

6名(定員となり次第締切)

申

9月18日(木)までに健康推進 G へ申込

内容

講話、カラダチェック、コンディショニング実践、栄養バランスの良い食事試食、運動指導室無料パスとマシン設定、フォローアップ

参加された方には専用テキストと、運動指導室無料パス(約1か月分)を差し上げます。

講師

保健師、運動指導員、理学療法士、管理栄養士、ヘルスリーダー

QRコードから申込ができます。→



問

保健福祉課 健康推進 G

📞

77-6545

インターネット回答に協力を

国勢調査2025

今回の調査ではインターネット回答率50%が国全体のチャレンジ目標とされています。回答は、24時間いつでも簡単に回答できるインターネットの利用にご協力ください。



インターネットは3ステップで回答できます

1

アクセスする
ご自宅に調査書類が届いたら、国勢調査オンラインへアクセスします。

2

ログインする
ログインIDとアクセスキーでログインします。スマホから調査書類に記載のログイン用QRコードを読み取った場合は自動入力されますので、そのままログインしてください。

3

回答する
画面の案内に沿って回答し、パスワードを設定して送信します。

あなたの回答が未来をつくれます！

問

政策推進課 政策統計 G

📞

77-6529

いつまでも元気で歩ける身体に

しゃきっと教室

対

65歳以上の方(定員20名)

日

全日程 10:00~10:45
月曜コース
9月8、22、29、10月6、20、27日(全6回)
木曜コース
9月11、18、25、10月9、16、23日(全6回)

📍

しゃきっとプラザ
当日は最初に3階運動指導室で受付を行い、血圧等を測定します。

¥

無料(施設使用料のみ別途負担)

申

8月29日(金)までにしゃきっとプラザ3階運動指導室へ申込(

📞

73-5755)

内容

ストレッチ、筋トレ、軽体操など

持ち物

運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装



問

保健福祉課 健康推進 G

📞

77-6545

期限内の納付にご協力ください

滞納整理に努めています～町税の収納対策～

町税は福祉やごみ処理、教育、道路や公園整備など、私たちが安心して健康的に生活するための重要な財源です。町税の滞納は、期限内に納付した方との公平性を欠くだけでなく、町の財政を圧迫します。このため町では、収入や財産があるにもかかわらず納付相談のない滞納者に対して、滞納処分(差押え等)を行っています。

滞納処分までの流れ

■納税(納入)通知書の発送

納税義務者に対して、納税通知書を発送します。

■督促状の送付

納期限を過ぎた方へ督促状を送付します。(納期限後20日以内)

■催告書の送付

督促状を送付しても、納付や相談がない方に文書などで催告します。

■財産調査

勤務先、金融機関、取引先などへ財産調査を行います。

■滞納処分(財産の差押え)

滞納には延滞金が発生します

税金を納期限までに納めなかった場合は、本税のほかに延滞金が発生します。延滞金の割合は銀行などの預金金利よりもはるかに高い率です。

令和7年の延滞金割合

納期限の翌日から
1か月を経過するまで

年2.4%

納期限の翌日から
1か月を経過した後

年8.7%

暮らしやしごとの困りごとにも相談を！

病気や失業などのやむを得ない事情や多重債務などにより納付が困難な場合は、お一人で悩まず、また放置せずに必ずご相談ください。
困りごとの整理や適切な制度のご紹介、手続きの支援、しごと探しなど関係機関と連携し、相談者への支援も行っています。

令和6年度の差押え状況

区分	件数
預貯金	22件
給与	8件
所得税還付金	66件
その他	6件
合計	102件

差押え合計額

3,251,803円

問

税務課 納税 G

📞

77-6536・窓口2番

血液が不足しています

献血にご協力ください

移動献血車「ひまわり号」が来町します。輸血を必要としている方のために、皆様のご協力をお願いします。

日

8月19日(火)

時間	場所
9:30~11:30	美幌警察署
13:00~15:00	日本甜菜製糖(株)
15:30~16:30	国保病院

8月24日(日)

時間	場所
9:30~12:30	シティびほろ
14:00~16:30	

※検査結果などにより、献血にご協力いただけない場合がありますので、ご了承ください。

問

社会福祉課 民生障がい福祉 G

📞

77-6539



救護者のプライバシー保護に

AEDに三角巾を常備しました

AED(自動体外式除細動器)使用の際に、救護を必要とする方のプライバシーを守り、救護者もためらわずに使用してもらうため、公共施設などに設置しているAED収納ボックスに三角巾と使い方のリーフレットを常備しました。
三角巾は、衣服を脱がせパッドを貼った後の素肌にかかることで、プライバシーが保護されます。また、負傷箇所の止血や固定などでも使用が可能です。万が一の時は三角巾を活用し、ためらわずに命を救いましょう。

町内のAEDを設置している民間施設でも常備を進めています。ご希望の施設は下記問合先にご連絡ください。

問

危機対策課 危機対策 G

📞

77-6528