

【凡例】 時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員・持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

納期をお忘れなく

納期限 保険料・税の種類

▼後期高齢者医療保険料(第2期)
9833・2710

▼市・県民税(第2期)
納課税課 9833・2626
納付：市税収納課
9833・2629

▼国民健康保険税(第3期)
納課税課 9833・2626
納付：市税収納課
9833・2629

▼介護保険料(第3期)
介護保険課
9833・2607

▼市税の納付はキャッシュレスで
スマートフォンを使って、時
間や場所を問わず納付できます。

▼納付できる税目：市県民税
(普通徴収)、固定資産税・都
市計画税、軽自動車税、国民
健康保険税

▼納付の種類：①「モバイルレジ」
インターネットバンキングまた
はクレジットカードによる納付

②「LINE Pay」による納付

▼納付方法：左記のホームペー
ジを参照いただくか

市税収納課 9833・2628



▲モバイルレジ



▲LINE Pay

宝くじの助成を受けました
「シャルマンコーポ町内会」

宝くじによる社会貢献広報を
目的としたコミュニティ助成事
業を受け、パソコンや電子黒板、
テントや冷蔵庫などの自治会備
品の整備を行いました。

地域協働・安全課

9833・2708



▲助成を受け購入したテント

市民フリーマーケット開催中止
のお知らせ

10月4日(日)に開催予定の市民フ
リーマーケットにつきまして、新
型コロナウイルス感染症拡大防止
のため、中止させていただきます。

楽しみにされていた皆さまには
大変申し訳ございませんが、ご理
解のほどよろしくお願いたします。

廃棄物対策課

9711・8993

善意ありがとうございます

福祉向上のために

森本正美さん

1万円

Health

いきいき健康

健康づくり課
(保健センター・健幸政策戦略室)
973・3700、FAX 976・8896
411・0832 南二日町8・35

講座・募集

10月の初心者向けノルディック ウォーキング体験会

とき	場所
10月6日(火) 午前10時～正午	中郷文化プラザ
10月24日(日) 午前10時～正午	錦田公民館

初心者講習の後、ノルディック
ウォーキング(約3km)
※無料レンタルポールあり
定15人

時マスク、動きやすい服装、靴、
飲み物、タオル
申・問健幸政策戦略室

「めざせ！筋メダル」 糖尿病予防講座

とき	内容
10月14日(火)午後1 時30分～3時10分	歯科医師・歯科衛 生士による講話
10月22日(水)午後1 時30分～3時40分	医師による講話、 栄養・運動講話
11月4日(水)午前9 時～午後4時の間 で1人45分程度	体成分分析測定、 初回個別面談
令和3年1月6日 (水)午前9時～午後 4時の間で1人30 分程度	体成分分析測定、 中間個別面談
令和3年3月15日 (月)午前9時～午後 4時の間で1人30 分程度	体成分分析測定、 最終個別面談

場保健センター
市内在住の40歳～80歳で、腹
囲84cm以下の男性または腹囲
89cm以下の女性のうち、次の

- ①、②のいずれかを満たす人
- ① HbA1cが5.9～6.9%で糖
尿病、コレステロールの薬
を飲んでいない
- ② LDLが120mg/dl以上か
つ血圧135/85mmHg以上
で、糖尿病、コレステロー
ル血圧の薬を飲んでいない

定20人

申・問10月7日(水)までに健康づ
くり課

【凡例】

時ととき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

みしま健幸塾 10月の運動教室

対象	とき	教室名
みしまタニタくらぶ会員	10月13日(火) 午後2時から	チエアエクササイズ教室
	10月16日(金) 午前11時から	肩こり腰痛改善ストレッチ教室
市内在住・在学・在勤の人	10月20日(火) 午後2時から	大腰筋トレーニング グマシン体験教室
	10月28日(火) 午後2時から	心も体もリフレッシュ運動不足解消教室
	10月15日(木) 午後2時から	初めてのノルディック教室

※会員限定教室参加者には参加ポイント10P付与
場 場みしま健幸塾(中央町1・40)
申・問 問みしま健幸塾
☎ 955・9651
問 問健幸政策戦略室

育メン教室
時 10月18日(日)
午前9時30分〜11時30分
※9時15分受付開始
場 場保健センター東館
内 内父親と子の絆づくり親子体操、発達を促す関わり方の指導、母親のリフレッシュのためのストレッチなどを含むレクリエーション、情報交換を

Pick Up!!

インフルエンザ 予防接種費用を助成します

①・② 共通事項

実施期間 10月1日(木)～令和3年1月30日(土)

予診票(水色) 9月下旬に対象者へ送付

注意 指定医療機関でのみ接種できます

① 高齢者

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行することが考えられます。特に高齢者は重症化リスクが高いため、早め(10月中)に接種しましょう。

対象 市に住民票があり、①65歳以上の人、②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能に障害のある人(身体障害者(内部障害)手帳1級保持者)

自己負担額 1,400円(生活保護受給者は無料)



◀高齢者には予診票が黄色の封筒に入って届きます

② 中学3年生・高校3年生相当の人

対象 市に住民票があり、次のいずれかに該当する人

▶平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

▶平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人

助成額 1,000円(生活保護受給者は予防接種費用を全額助成)

※1人1回限り、予防接種費用のうち1,000円を助成。自己負担額(差額分)を医療機関窓口でお支払ください。

持ち物 予診票(保護者自署欄に必ず署名)、母子健康手帳

問 問健康づくり課

含むグループワーク
令和2年2月～4月生まれの子
乳児と両親
※夫婦ともに参加できる人
定12組
持 持母子手帳、飲み物、筆記用具、タオル、動きやすい服装
申・問 10月9日(金)までに健康づくり課

お知らせ

お酒の悩み相談

三島断酒会員がアルコールによる悩みや相談に応じます。ひとりで抱えこまず、ぜひ、ご相談ください。
お酒は、少量を晩酌程度にたしなむのであれば、心や体のリラックスに有効ですが、飲む量や飲み方には注意が必要です。次第に飲酒量が増え、アルコール

ル依存症になる場合もあります。アルコール依存症は、うつ病の発症リスクを高めると言われます。
時原則毎月第1火曜日
午前10時～正午
※日程は変更あり。日程の調整も可能ですのでご相談ください。
場保健センター
申・問前日までに健康づくり課