

プレミアム付商品券の 申請は12月10日までに

プレミアム付商品券の販売と使用が始まっています。住民税非課税でまだ申請していない人は、12月10日(火)までに申請してください。

また、プレミアム付商品券の販売は、12月20日(金)までです。購入引換券が送られてきた人で、まだ購入していない人は、早めに購入してください。

■問い合わせ先 地域福祉課福祉総務係(☎・内線1113)



家屋を取り壊したときは 忘れずに減失届の提出を

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産の所有者に対して課税されます。

住宅や倉庫などの家屋の全部または一部を取り壊したときは、手

続きが必要です。取り壊した年の年末までに手続きをしてください。

※登記されている建物で減失登記が年末までに完了している場合は不要です。

■届出先 税務課、西根・安代両総合支所、田山支所

※用紙は窓口で備え付けています。

■提出期限 12月27日(金)

■問い合わせ先 税務課資産税係(☎・内線1133)



市に登録している空き家の 管理サービス事業者を紹介

市は、特定空き家などの発生の抑制を図り、適正管理を促進させるため、市内に空き家などを所有、管理している人へ、空き家等維持管理サービス事業者を紹介しています。

空き家の維持管理にお困りの際は、利用してください。

登録事業者一覧

事業者	電話
株式会社 高橋板金 松尾寄木 13-142	78-2174
(公社)八幡平市シルバー人材センター 田頭 39-86-2	68-7847
株式会社 高福組 柏台一丁目 1-1	78-2208
有限会社 藤建築工務店 大更 18-141-3	76-2079
株式会社 菅文 大更 18-308	76-3222

サービスの内容

- ▼内外の点検
- ▼換気および通水
- ▼敷地内の除草または樹木の剪定
- ▼小修繕
- ▼家財の処分
- ▼その他適切な管理に関すること
- 利用の流れ 登録事業者一覧から事業者を選び、直接連絡してください。サービス内容や金額はそれぞれ異なります。詳しくは市ウェブサ

正しい生活習慣を身に付け 認知症への理解を深めよう

市と市地域包括支援センターは、市民や市内医療関係者、介護サービス事業者を対象に市民健康講座・認知症講演会を開きます。

生活習慣病の発症予防や重症化予防の知識を身に付け、当事者目線の認知症ケアを学んで認知症についての理解を深めます。

事前の参加申し込みは不要です。

■日時 11月16日(土)正午から4時まで

※講演会が始まる午後1時まで健康チェック(血圧、足指力など)、塩分測定、減塩とん汁・減塩料理の試食と就労支援事業所による販売を行います。

■場所 西根地区市民センター

■参加料 無料

■内容

第1部 講演

【演題】「なぜ、私たちは糖尿病になってしまったのか？」

【講師】国保西根病院 梶原隆 副院長兼内科長



第2部 講演・座談会

【演題】「直接聞かなきゃわからない！認知症当事者の本音」

【講師】おれんじドア実行委員会 代表 丹野智文氏



Profile
1974年宮城県生まれ。39歳のときに若年性アルツハイマー型認知症と診断。ネットヨタ仙台に勤めながら、休日を利用して自らの経験を語る活動に力を入れている。

【座談会参加者】認知症の人と家族の会 岩手県支部 世話人 伊藤實氏

市認知症初期集中支援チーム 看護師 佐々木幸栄氏

市地域包括支援センター 津志田悠 認知症地域支援推進員

■送迎バス 安代地区は送迎バスを運行します。乗車希望者は11月8日(金)までに安代地区のコミュニティセンターへ申し込みしてください。

■問い合わせ先 健康福祉課健康推進係、包括支援センター係(☎・内線1082、1093)

分かりやすく学べる 糖尿病予防教室開催

市は、市民を対象に糖尿病の原因や予防法、食事の取り方、運動の方法などを学ぶ糖尿病予防教室を開きます。

糖尿病の予防は適正な食事や運動の継続が重要ですが、なかなか実行できずにいる人も多く見受けられます。この教室は食生活の改善や運動習慣を身に付けるきっかけづくりに最適ですので、糖尿病や生活習慣病のことが少しでも気になる人は、参加してください。

■日時 11月22日(金)・2月6日(木)の各日午前10時から正午まで

※都合の良いどちらかの日のみの参加も可能です。

※午前9時半から血圧測定や体組成



昨年の糖尿病予防教室で日常でできるストレッチを実践する参加者

イトを確認してください。

※市は、業務の仲介・あっせんはしていません。

※空家等管理サービスに関する一切の紛争については、登録事業者と利用者の間で解決してください。

■問い合わせ先 防災安全課地域安全係(☎・内線1265)

県民手帳・能率手帳を 市役所で販売しています

市は、令和2年1月22日(水)まで2020年版の岩手県民手帳などを販売しています。

価格

▼県民手帳700円

▼能率手帳800円

■販売窓口 市役所総務課、西根・安代両総合支所、田山支所

■問い合わせ先 総務課情報統計係(☎・内線1241)



測定(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量など)の健康チェックを受けることができます。

■場所 市役所多目的ホール棟

■内容

11月22日(金)

①講話と実技

【演題】「ちょっとした工夫で今日からできる！血糖管理のための運動の方法」

【講師】いわてNPONETサポート健康運動指導士 菊池広人氏

②健康チェック

2月6日(木)

①講演

【演題】「糖尿病の原因と予防」

【講師】国保西根病院 地域医療研修医

②軽運動

【演題】「楽しく継続できる簡単運動」

【講師】健康福祉課 保健師・栄養士

③健康チェック

■持ち物 令和元年度特定健診を受けた人は、結果表を持参してください。また、動きやすい服装で履物、飲み物(お茶や水)を持参してください。

■申込期限 各開催日の1週間前

■問い合わせ先 健康福祉課健康推進係(☎・内線1084)