

「はつらつチャレンジ塾」参加者を募集

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

運動のきっかけ作りに大好評! 65歳からの健康運動教室

フィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた運動メニューに取り組む健康運動教室です。

少人数のグループ制で、専門の指導員が付いており、運動初心者も安心して参加できます。

体を動かすことが好きな方、健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に始めてみませんか。

- ▼期間 4月～7月(4カ月・16回)
- ▼場所 ウェルストーク豊岡
- ▼対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)
- ▼料金 月額1,000円(4カ月4,000円)
- ▼申込み 1月15日(月)～31日(水)に窓口か電話で連絡

《内容》

	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

※申込み終了後に、事前説明会の日程を案内します。

～チャレンジッキング～



はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望される方には料理教室を実施します。

- ▼日にち 毎月第3金曜日(全4回)
午前11時30分～午後1時30分(予定)
- ▼内容 調理実習、栄養士の講話
- ▼料金 1,200円(全4回分)



「運動体験教室」参加者を募集

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

はつらつチャレンジ塾・カラダ引き締め応援ひろばを体験

誰でも参加できる教室です。運動のきっかけづくりに体験してみませんか。

効果的な運動方法や食事を指導していただき、運動体験もできます。

体を実際に動かしてもらうため、当日は動きやすい服装でお越しください。

参加者の皆さんは、毎回大満足。初めての方も大歓迎です。気軽に参加してください!



- ▼日時 1月12日(金)午前10時～正午
(受付 午前9時30分～)
- ▼場所 立野庁舎 1階 多目的ホール
- ▼内容
 - ▽第1部 はつらつチャレンジ塾
 - ストレッチ体操(健康運動指導士など)
 - ▽第2部 カラダ引き締め応援ひろば
 - 筋トレ・栄養指導
〔熊本大学教授・都竹茂樹さん(Dr.ツヅク)〕
 - 歩キング指導
(大阪産業大学教授・佐藤真治さん)
- ▼参加費 無料
- ▼申込み 当日参加もできますが、電話で申し込んでください。

要援護世帯の屋根の雪下ろし補助制度

《申込み・問合せ》 高年介護課 ☎29-0055

市では、一人暮らしの高齢者や重度の障害者など、自力で屋根の雪下ろしが困難な方の安全を確保するため、業者に依頼し、屋根の雪下ろしを行った場合に、その費用の一部を補助する制度を実施しています。



▼対象 世帯全員の市民税が非課税で次のいずれかに該当する世帯

- ①65歳以上の高齢者のみの世帯
 - ②重度障害者のみの世帯
 - ③母子世帯(18歳未満の子とで構成される世帯)
 - ④①～③までの組み合わせの世帯
- ※①②の世帯に18歳未満の方がいても可

※自治会や近所の方、親族など、雪下ろしの援助を受けることができる場合は、対象外です。

※世帯は、住民票上の世帯ではなく、実際の居住実態などを考慮して市が判断します。

▼補助金額 1回の雪下ろしに要した費用の2分の1(3万円を限度)

▼補助回数 年度内1世帯当たり3回まで

▼申込み 雪下ろしを行った後、支払った費用の領収書を添えて申請書と実施報告書を提出してください。

※雪下ろし対応業者の指定はありませんが、依頼する業者が分からない方は高年介護課または各振興局市民福祉課に問い合わせてください。

屋根の雪下ろし対応「事業者」を募集

市では、一人暮らしの高齢者や重度の障害者など、自力で屋根の雪下ろしが困難な方が、積雪時に屋根の雪下ろしを業者に依頼しやすいよう、雪下ろしを行える事業者を把握し、市民に情報提供します。

屋根の雪下ろしに対応できる事業者は、連絡してください。

《申込み・問合せ》 高年介護課 ☎29-0055

「市立東霊苑」永代使用者を募集

《申込み・問合せ》 生活環境課 ☎23-5304

市立東霊苑は、せせらぎやピオトープを配置したくつろぎのある緑あふれる霊苑です。駐車場から墓所区画まで段差がなく、誰でも安心してお参りできます。



◆名称 豊岡市立東霊苑

◆所在地 市場490番地の2

◆施設の概要

○墓所：第1期工事323区画(平成29年10月末120区画永代使用許可済)

○トイレ、水くみ用水栓あり

◆区画面積 6㎡(間口2m×奥行3m)

◆申請資格

○本市に住所または本籍を有する方

○申請者または申請者と同一の世帯に属する方が、豊岡市立霊苑の永代使用許可を受けていない方

◆申込方法 墓所使用許可申請書に必要事項を記入の上、戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)、住民票の写し(謄本)を添付して申し込んでください。

※本市に住所を有しない方は、管理人選任届が必要です。

※申請書等は生活環境課にあります。市ホームページからもダウンロードできます。



《使用料等》

区分	永代使用料	管理料(年額)
本市に住所を有する方	780,000円	3,000円
本市内に住所を有しない方(本籍のみ本市内の方)	936,000円	3,000円

※永代使用料とは、永代(子々孫々)にわたり、区画をお貸しする費用です。許可時に納めていただき、以降は不要です。

豆知識

自分の家の庭や畑等に勝手にお墓をつくったり、遺骨をお墓以外の場所に埋めたりすることは法律で禁止されています。