

効果実感！ヘルスアップ教室体験会開催

今まで、なかなか続かなかった運動を継続できる秘訣を体得しませんか？

現在、竹野・日高・出石・但東地域で開催しているヘルスアップ教室では、運動習慣が身に付きます。

ヘルスアップ教室は、筑波大学の研究結果を基に、効果が実証されたプログラムを活用した健康運動教室です。運動継続の秘訣は、「見える化」です。プログラムの内容は、個人の体力に合わせた「個別運動プログラム」による歩行と簡単筋肉トレーニング(筋トレ)です。体験会では、「運動継続の秘訣」と「運動プログラム」を紹介します。

運動習慣者の割合
開始時 ▶ 3カ月後
42% ▶ 77%



▲ヘルスアップ教室

<日程・会場>

地域	日程	会場
竹野	1月31日(木)	竹野総合支所
日高	2月1日(金)	日高農村環境改善センター
出石	1月30日(水)	出石健康福祉センター
但東	1月28日(月)	但東健康福祉センター

※時間：午後2時～4時

▷実施内容

- ・運動プログラム体験(簡単筋トレ・速歩など)
- ・筋力年齢測定
- ・ヘルスアップ教室の概要や成果の紹介

▷対象 20歳以上の市民

▷定員 各会場30人程度(先着順)

▷持ち物等 上靴とお茶などを持参の上、動きやすい服装で参加してください。

▷申込期間 1月15日(火)～25日(金)

《申込み・問合せ》健康増進課成人保健係

☎24-1127

こんな方にお勧め

無理なく
体力をつけたい

おなかまわりを
へこませたい

膝痛・腰痛を
予防したい

参加者の声

- ・肩凝りが改善した(77歳女性)
 - ・足が軽く上がるようになった(59歳女性)
 - ・中性脂肪が改善した(65歳男性)
- 他にも効果多数！

健康づくり講演会

『体の引き締め方教えます！』

～スロー筋トレで、姿勢美人、そして男前～

最近、自身の歩く姿勢や立ち姿を確認していますか？

体力や筋力の低下は、姿勢に表れます。「腹、尻、二の腕など体型が気になる方」、「血糖値やコレステロールが気になる方」なども、参加してください。

年を重ねても、若々しい体を保つ秘訣を紹介します。

また、「どんな運動もなかなか続かない」という方は、みんなと一緒に自身に合った運動方法を探してみませんか？そんなチャンスを紹介します。

▽日時 2月6日(水)午後2時～4時(受付 午後1時30分～)

▽会場 総合健康ゾーン健康福祉施設 多目的ホール(立野町)

▽内容

- ・手軽に始めることができ、効果のある運動方法の紹介
 - ・実技(いつでも、どこでもできるスロー筋トレ)
- 平成25年度上半期運動教室

の紹介

▽講師 熊本大学政策創造

研究教育センター教授

都竹茂樹さん



▲都竹茂樹さん

NHK「ためしてガッテン」でスロー筋トレが紹介され、話題沸騰！

▽定員 100人程度(先着順)

▽参加費 無料

▽申込方法 窓口または電話

▽申込期限 2月1日(金)

※講演会終了後、希望者に運動教室(はつらつチャレンジ塾・ヘルスアップ教室)の申込みを受け付けます。
※健康ポイント制度対象事業(100ポイント)
《申込み・問合せ》健康増進課成人保健係 ☎24-1127

税務課からのお知らせ

「国民健康保険税納付済額お知らせ」の一斉送付を廃止します

例年1月中旬に、全ての加入世帯に送付していた「国民健康保険税納付済額のお知らせ」は、経費削減のため今年から廃止します。



所得の申告に、証明書類の添付は不要ですので、前年の1月から12月までに納付された領収書などで計算した金額を記入してください。

なお、計算方法などが分からない場合は、問い合わせてください(電話で納付済額を回答することはできません)。

《問合せ》税務課収税係
☎23-11118または各総合支所市民福祉課

1～3月は
税収確保重点期間です

市税は、市の運営にとって不可欠な財源です。税収が減

ると、さまざまな市民サービスや業務の健全な運営ができません。

また、納税は国民の義務であり、滞納すれば、他の納税者との公平性が失われます。



市では1～3月を税収確保重点期間と定め、市税の滞納があり、納税の相談もない方に対し、差し押さえなどの滞納処分を強化します。

市税の納付が困難な場合、滞納を放置せず、相談してください。

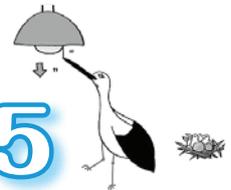
過去6年の滞納処分(差し押さえ)件数

年度	件数
18	212
19	261
20	385
21	422
22	550
23	608
合計	2,438

《問合せ》税務課収税係
☎23-11118

みんなで取り組もう

豊岡エコポイント vol.5



市では、環境行動の成果が形となって表れ、実感できる仕組み「豊岡エコポイント」を実施しています。抽選会や賞品などの情報をシリーズでお知らせします。

《問合せ》地域戦略推進課 ☎21-9012

第2回市民エコポイント抽選会

日時：3月24日(日) 場所：コープデイズ豊岡(加広町)

豊岡エコポイント制度の第2回市民エコポイント抽選会を開催します。

市民エコポイント10ポイントで1回抽選ができ、素敵な環境賞品などがもれなく当たります。

環境に良い取り組みをしてポイントをため、抽選会に参加してください。

協賛事業者を募集します！

第2回市民エコポイントの抽選会に賞品を提供していただける事業者を募集しています。賞品や事業所の取り組みを、市ホームページや市広報紙、隣保回覧などでPRします。協賛していただく場合は、地域戦略推進課に連絡してください。

【市民エコポイント対象行動】

- ・豊岡市健康ポイント制度への加入1P
- ・太陽光発電システムの設置10P
- ・ペレットストーブの設置10P
- ・豊岡版エコハウスの新築10P
- ・豊岡版エコハウスのリフォーム5P
- ・生ごみ処理機の購入5P
- ・夏休み子ども節電自主学习の実践10P
- ・グリーンカーテンの実施10P
- ・コウノトリの舞農産物の生産10P
- ・コウノトリ育む農法による栽培10P
- ・e通勤の実践1P

- ・電気代前年同月比のマイナス達成5P
- ・コウノトリ育む農法で作ったお米の購入1P
- ・コウノトリの舞商品の購入1P
- ・BDF燃料用家庭用廃油の持ち寄り1P
- ・LED照明への買い替え1P
- ・電気自動車の購入10P
- ・ペレット原料の持ち込み5P
- ・市内産木質ペレットの購入1P
- ・ノーマイカーデーへの参加1P
- ・環境イベントの参加1P

※詳細は、平成24年7月10日発行の市広報紙をご覧ください



▲第1回抽選会の様子