

防災行政無線の廃止に伴う住民説明会の開催について

問 総務課 消防防災係 内 2015・2016

町では、いかに多くの皆さんに災害などの緊急情報を伝えることができるか、様々な方法を検討してきました。防災行政無線を令和8年3月末で廃止します。

廃止後は、新しく導入する「町公式LINE」、固定電話への直接連絡、携帯電話に音声やSMS(ショートメール)で伝える「一斉情報配信システム」のほか、テレビ、ラジオ、緊急速報メールなどの手段で、天候不良や環境に左右されずに文字や音声で情報を伝えていきます。

防災行政無線の廃止と新しい情報伝達手段について、以下の日程で住民説明会を開催しますので、お越しくださるようお願いします。

【住民説明会日程】

中里地区	宮野沢総合研修センター	令和8年1月13日(火)	9時00分～10時30分
	輪寿荘		13時30分～15時00分
	深寿荘		15時30分～17時00分
	大沢内集会所	令和8年1月14日(水)	9時00分～10時30分
	総合文化センターパルナス	令和8年1月27日(火)	9時00分～10時30分

武田地区	若宮へき地保健福祉館	令和8年1月14日(水)	13時30分～15時00分
	竹田あけぼのセンター		15時30分～17時00分
	長寿荘	令和8年1月15日(木)	9時00分～10時30分
	田茂木防災センター		13時30分～15時00分
	福寿荘		15時30分～17時00分
	ちとせ会館		9時00分～10時30分
	豊島農村婦人の家		13時30分～15時00分
	和栄会館		15時30分～17時00分
	鶴寿荘	令和8年1月20日(火)	9時00分～10時30分

内潟地区	泉寿荘	令和8年1月20日(火)	13時30分～15時00分
	内潟公民館		15時30分～17時00分
	下高根公民館	令和8年1月21日(水)	9時00分～10時30分
	高寿荘		13時30分～15時00分
	尾別老人憩いの家		15時30分～17時00分

小泊地区	すくすくこどり館	令和8年1月22日(木)	9時00分～10時30分
	すくすくしたまえ館		13時30分～15時00分
	すくすく折戸館	令和8年1月23日(金)	9時00分～10時30分
	日本海漁火センター		13時30分～15時00分

水道管の凍結にご注意を！

問 上下水道課 工務係 ☎ 57-2350

冬期間は気温の低下により水道管の凍結や破損が予想されます。水道が凍結すると、水が出なくなるばかりではなく、修理の費用がかかります。外気温がマイナス4℃以下になったときや「真冬日」(1日中外気温が氷点下の日)が続いたとき、おやすみ前や旅行などで家を留守にするなど、長時間水道を使用しないときなどは特に注意が必要です。

凍結修理は、次の協会または指定給水装置工事事業者にご依頼ください。

●中里地域：

中泊町管工事業協会事務局 (株)竹内組内
担当 秋元 080-2365-0775

●小泊地区：

有限会社 長谷川水道 TEL64-2202
有限会社 マルミ工業社 TEL64-3577

※修理費用は、お客さまと指定給水装置工事事業者の間で取り決めていただくことになります。

その他近隣の指定給水装置工事事業者

有限会社 太陽鈴木設備工事	TEL57-4976
有限会社 豊金興業	TEL53-2201
有限会社 山中水道	TEL53-2827
株式会社 ナルキ工業	TEL52-3517
有限会社 金木工業	TEL52-3031

12月9日に発生した水道水の濁りに係る水道使用量の減免について

問 上下水道課 庶務係 ☎ 57-2350

令和7年12月8日に発生した青森県東方沖地震の影響で、12月9日正午から水道水の濁りが広範囲に及び、中里地区及び武田地区の皆様方に多大なご迷惑とご不便をおかけしました。

濁り水解消のために放水されたご家庭や事業所の皆様に、水道料金と農業集落排水使用料を減免いたします。

《減免する水量》

濁り水解消のために放水した水量として、最大2立方メートルを減免します。

※2立方メートル(2,000リットル)は、家庭用のお風呂10杯分の水量となります。

減免前の使用水量が基本水量(10立方メートル)の範囲内の場合は、軽減することができません。

※受水槽設置の施設等については別途協議します。

《対象地区》 中里地区：派立、向町、五林、宮川、宮野沢、深郷田、八幡、大沢内

武田地区：富野、豊島、芦野、田茂木、長泥、豊岡、福浦

《対象期間》 令和8年1月検針分(令和7年12月9日から令和8年1月8日まで)

《対象者》 令和7年12月9日現在の水道使用者及び農業集落排水使用者

《減免方法》

令和8年1月検針分の使用水量から、放水相当水量最大2立方メートルを差し引いて請求します。

※減免の申請は不要です。

※減免後の金額でのインボイス(適格請求書)が必要な場合は対応します。

《減免確認方法》

「水道使用量等のお知らせ」をもとに、納付書または口座引落通帳で差額を確認してください。

町民税・県民税申告相談が始まります

問 税務会計課 課税係 ☎ 1212

申告期間 令和8年2月12日(木)～3月16日(月)

令和7年分所得の申告相談を行います。この申告結果は、町民税・県民税額を賦課するだけでなく、国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料などを決定する大事な賦課資料となります。町民税・県民税の申告が必要な方は、申告相談の日程および申告に必要な書類を確認の上、期間内に会場へお越しください。

申告日程、会場、申告相談に必要な書類など詳しくは、同時配布のチラシ「令和8年度(令和7年分)町民税・県民税申告相談のお知らせ」をご覧ください。

県税納税証明書のお知らせ

問 青森県西北県税事務所 納税管理課 ☎ 34-2111(内線205)

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業法に基づく決算等届出、建設業許可申請、所得税確定申告等のため、県税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税、個人事業税等)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。

【納税義務者本人(法人の場合は代表者)が交付申請する場合】

- ①申請書(県ホームページからダウンロードできます。記載例も掲載しています)
- ②本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類)
- ③手数料(1件につき青森県収入証紙400円)

【代理人が交付申請する場合】

前記①③のほか、

- ④委任状(納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署したもの。申請書「委任に関する事項」欄使用可)

- ⑤代理人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類)

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていきますので、ご協力をお願いします。

郵送による交付申請もできます。詳しくは県ホームページをご覧ください。

県ホームページ：https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/zaimu/010_01nouzei.html

償却資産の申告は2月2日まで

問 税務会計課 課税係 内 1213

土地及び家屋以外の事業用の有形固定資産で、その減価償却費が所得(法人)税法上必要経費とされるものは、償却資産として固定資産税の対象となります。ただし、自動車税種別割または軽自動車税種別割を課税されている自動車などは除きます。

償却資産を所有している人は、多少にかかわらず1月1日現在の状況を2月2日(月)までに申告して下さい。申告用紙は、前年度に申告のあった人には郵送しますが、新たに償却資産を取得し、申告用紙がない場合や、申告用紙の記載方法などの詳しい内容についてはお問合せ下さい。

町県民税及び国民健康保険税の納期限について

問 税務会計課 庶務徴収第一係 内 1215・1216

2月2日(月)は、国民健康保険税第7期の納期限です。忘れずに納めましょう。

※口座振替をされている人の引き落とし日は、1月26日(月)です。残高をご確認ください。

※町税の納付は、便利で安心確実な口座振替をご利用ください。

また、納付書に記載しているeL-QRから地方税お支払いサイトで納付ができます。詳しくは、右記QRコードをご確認ください。



心配ごと相談

主催 町社会福祉協議会

日 時…1月21日(水) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

相談委員…山本 弘、太田 忠義

《連絡先》

中泊町社会福祉協議会中里本所 電話 57-4841

小泊支所 電話 64-2905

受付時間 平日 9:00～16:00

なんでも行政相談

日 時…1月23日(金) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

行政相談委員…太田 忠義、藪田 由比子

※行政相談は、住民から寄せられた苦情や意見・要望を、住民と関係行政機関との間に立って、公正・中立な立場から必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図ります。

※中止の場合は防災無線で周知します。

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

問 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

1 交通事故等にあったとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、マイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けたときは、必ずお住まいの市町村へ届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。

詳細については、お住まいの市町村または青森県後期高齢者医療広域連合(017-721-3821)までお問い合わせください。

2 不審電話にご注意ください

全国各地で、厚生労働省等の職員を騙り個人情報を聞き取ろうとする事例が発生しています。

不審な電話があった際は、安易に個人情報(氏名・住所・生年月日・世帯構成など)を教えないでください。広域連合、県、市町村及び厚生労働省の職員が、電話(自動音声案内を含む。)でマイナ保険証や資格確認書の不正利用の確認や、被保険者宅に訪問し、有効期限切れの保険証の回収などの業務を行うことはありません。

不審な問い合わせや訪問がありましたら、相手の身分(所属・氏名など)を確認し、広域連合又はお住まいの市町村の後期高齢者医療担当課までお問い合わせください。

指定管理者の募集について

指定管理者制度の全般についての問 問 総務課 行政係 内 2015

町では指定管理者制度を導入している次の施設の指定期間満了に伴い、令和8年4月1日からの指定管理者を募集します。指定管理者制度の趣旨や施設ごとの設置目的を理解いただき、効果的、効率的に管理運営を行うことができる団体を募集します。

《対象施設》

No	施設名称	所在地	担当課	お問い合わせ先
1	中泊町折腰内オートキャンプ場	小泊	水産商工観光課	57-2111(内線1614)
2	中泊町折腰内交流施設 (ポントマリ)	小泊	水産商工観光課	57-2111(内線1614)
3	中泊町すくすくこどまり館	小泊	水産商工観光課	57-2111(内線1612)
4	中泊町基幹集落センター	小泊	水産商工観光課	57-2111(内線1612)
5	中泊町徐福の里物産品直売所	小泊	水産商工観光課	57-2111(内線1614)
6	中泊町高齢者生活福祉センター	小泊	福祉課	57-2111(内線1514)

《募集要項》

施設及び業務内容のほか、申込資格や提出書類など具体的な内容は募集要項に記載します。

募集要項は希望者のみへの配布とし、上記表内の担当課で行うのでお問い合わせください。

《募集要項の配布及び申請の受付》※土日・祝日を除く

配布時期 令和8年1月9日(金)～1月23日(金) 配布希望者に限ります。

受付期間 令和8年1月9日(金)～1月30日(金) 期日厳守とします。

※申請資格や提出書類等は、必ず募集要項を確認してください。

政府の **物価高対応子育て応援手当** のご案内

対象児童1人につき2万円を1回限りで支給します！

■はじめに・・申請は必要ですか？

原則**申請は不要**です。

注)申請が必要な方は次ページ「6」をご覧ください。また、希望しない場合や支給口座を変更する場合のみ指定する日までに届出書を提出ください。

-
- ① 手当のご案内を送付します。
- ② 希望しない場合や支給口座を変更する場合のみ、
ご案内に同封の届出書を返送してください。
- ③ 児童手当受給口座等へ振り込みます。
- 注)次ページの「6」の方は申請書を提出ください。

子育て
世帯

申請が必要な方

1. うちの子は、対象になるの？【対象児童】

次に記載する児童が対象になります。

- (1) **令和7年9月分(※)**の児童手当の支給対象児童 (※令和7年9月に出生した児童については10月分)
- (2) 令和7年10月1日から**令和8年3月31日まで**に出生した児童

2. だれがもらえるの？【支給対象者】

上記(1)の**児童手当受給者**、または上記(2)の保護者のうち生計を維持する程度の高い者

3. いくらもらえるの？【支給額】

対象児童1人につき**2万円**(1回限り)です。

4. いつもらえるの？【支給時期】

中泊町では1月から順次支給を開始します。以降、入金の確認ができなかった場合は次ページ記載の窓口までお問い合わせください。

注)次ページ「6」の方については申請が必要なため、支給時期が異なります。

5. どんな方法でもらえるの？【支給方法】

(1)児童手当受給者

原則、令和7年10月支給時(※)の児童手当受給口座か、届出書により届け出た口座に振り込みます(※令和7年9月に出生した児童は12月支給時)。

(2)申請を行った保護者(「6」の対象者)

申請書で指定した口座に振り込みます。

注)口座が解約・変更等により振込みができない場合は支給されませんので、指定する日までに必ず下記の窓口にご連絡ください。

6. 申請が必要なのはどんな場合？

次に記載する方は申請が原則必要です。申請書を提出してください。

- ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
- ・所属庁から児童手当を受給している公務員(下記「公務員の方へ」を参照)
- ・10月1日以降に離婚(離婚調停中等も含む)により児童手当の申請が必要になった保護者

7. こんなときはどうなるの？

■引っ越しした場合はどうなりますか？

9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当を支給した市町村(特別区含む)から、児童手当受給口座もしくは届出書により届け出た口座に振り込まれます。ご不明な点があれば、前述の引越前の市町村にお問い合わせください。

■DV被害により、子どもとともに避難していますが、どうなりますか？

避難先の市町村で児童手当の受給者変更の手続きを行っている場合は、今回の手当の支給を受けることができますので、なるべく早く避難先の市町村にご相談ください。住民票を動かす必要はなく、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。

～公務員の方へ～

公務員の方は、まずは所属庁に手続きについてご確認ください。また、手当をスムーズに受け取るため公金受取口座の登録をおすすめします(公金受取口座の登録だけでは今回の手当の申請手続きは完了しませんのでご注意ください。)。

お問い合わせ先(福祉課)

「物価高対応子育て応援手当」窓口

電話：**57-2111**

(受付時間：平日8:15～17:00)

お問い合わせ先(国)

こども家庭庁 コールセンター

電話：**0120-252-071**

(受付時間：平日9:00～18:00)



「物価高対応子育て応援手当」に関する

“振り込め詐欺” や “個人情報の詐取” にご注意ください。

ご自宅や職場などに中泊町から問い合わせを行うことがあります。ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの**振り込みを求めるることは絶対にありません。**もし、不審な電話がかかってきた場合には、すぐに中泊町の窓口又は最寄りの警察署や警察相談専用電話(№9110)にご連絡ください。

中泊町高等学校通学サポート助成金(10月～12月分) の申請受付が始まります。

問 総合戦略課 企画係 内 2025

通学定期券の有効期間開始日や下宿などの賃貸借期間が「10月1日から12月31日」のものは、「令和8年1月1日から1月7日」の期間に申請受付します。

なお、前回申請受付期間に申請できなかったものも申請することができます。

■公共交通機関やスクールバスの通学定期券を購入して通学している場合

助成額：通学定期券の購入合計金額の2分の1(1月当たりの助成上限は1万円)

必要書類：通学定期券の写し(※1)または通学定期券購入・使用証明書(第2号様式)(※2)

　　学生証の写し(初回申請時のみ)(※3)

　　通帳のコピー(初回申請時のみ)(※3)

■下宿(※4)や学生寮、アパートなどに入居している場合

助成額：家賃費用から3万円を差引いた金額の2分の1(1月当たりの助成上限は1万円)

必要書類：家賃支払証明書(第3号様式)(※2)

　　学生証の写し(初回申請時のみ)(※3)

　　通帳のコピー(初回申請時のみ)(※3)

※1 通学区間、有効期間、購入金額が確認できるもの。通学定期券のみで通学区間などが確認できない場合、領収書やその他書類も合わせて添付してください。

【例：弘南バスの場合、領収書とカードご案内(区間と有効期間が書かれた書類)を添付】

※2 通学定期券購入・使用証明書及び家賃支払証明書は購入会社や管理者が記入。

※3 進級後、初めて申請する場合は初回申請。

※4 旅館業法第2条第4号に規定する施設のことをいいます。

「中泊町電子申請・届出システム」から申請することができます。

必要書類は携帯電話のカメラなどで撮影し、

申請時にアップロード(添付)してください。

(中泊町電子申請・届出システムHP)



医療・調剤・パソコン応用科(短時間)

問 ラソ・パソコン教室 ☎ 26-6861

医療機関や薬局における受付・診療報酬請求・会計業務及び、事務処理を迅速におこなうためのITスキルを身につけ、実務に強くパソコンスキルを活かした医療事務員、調剤薬局事務員の職務に就くことが出来る。

【募集期間】

令和7年12月25日(木)～令和8年2月3日(火)

【訓練期間】

令和8年3月2日(月)～令和8年7月31日(金)

【訓練場所】 ラソ・パソコン教室

(五所川原市姥泡船橋238-3)

【定員】 13名

【受講料・駐車料金】 無料

【テキスト代】 16,500円(税込)

※資格取得に関する受講料は自己負担

【申込方法】

ハローワークの職業訓練窓口へ相談の上、受講申込書を訓練施設へ提出(持参又は郵送可)

訓練見学説明会のご案内

参加者募集について

問 ポリテクセンター青森 ☎ 017-722-1771

ポリテクセンター青森は、ものづくりの業界で就職を目指す職業訓練施設です。

ぜひ訓練見学説明会にお越しください。

◆訓練見学説明会

【日時】 令和8年2月10日(火)

9:30～12:00(受付9:00～)

令和8年2月18日(水)

13:30～16:00(受付13:00～)

【定員】 各回20名程度

【場所】 ポリテクセンター青森

【対象】 ものづくり業界(住宅、電気、機械)
への就職に興味がある方

【備考】 雇用保険受給中の方は、受給資格者証
を持参

【申込】 前日までに予約ページまたは
ポリテクセンター青森へ

【参加料】 無料

見学説明会
予約ページ



障害者控除対象者認定書

福祉課 介護保険係 内 1513

要介護認定(要介護1以上)を受けている65歳以上の方で、身体の障害または認知症の状態が障害者に準ずると町長が認定した方は、確定申告及び住民税申告の際に障害者控除の対象となります。
(注意)所得税または町県民税が非課税の方は、申請する必要はありません。

【対象となる方】

認定基準日において、次の条件を満たす方が対象です。

- (1)中泊町に住所を有する65歳以上の方(当該年12月31日時点で住民登録がある)
- (2)身体または認知症の状態が中泊町で定める【認定の基準】に該当する方
- (3)障害者手帳等の交付を受けていない方※障害者の認定から特別障害者の認定になる場合は対象
- (4)当該年の途中で死亡した方は、死亡した日に要介護認定の有効期限がある方

【認定の基準】

控除額:所得税27万円、住民税26万円	
障害者	(1)知的障害者(軽度・中度)に準ず
	(2)身体障害者(3級~6級)に準ず

控除額:所得税40万円、住民税30万円	
特別障害者	(1)知的障害者(重度)に準ず
	(2)身体障害者(1級~2級)に準ず
	(3)常に就床を要し、複雑な介護を要する者

【申請方法及び申請に必要なもの】

(1)申請方法

福祉課介護保険係及び小泊支所住民係に「障害者控除対象者認定申請書」がありますので、必要事項を記入し提出してください。「障害者控除対象者認定申請書」は中泊町ホームページからもダウンロードできます。

(2)申請に必要なもの

- ・申請者の印鑑、対象者の介護保険被保険者証(写し可)、家族等が申請者である場合は身分を証明する書類(運転免許証等)

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学では、2026年度4月入学生を募集しています。

放送大学は、「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップを目指したい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を使いたい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業の方が学んでいます。

資料を無料でお送りしますので、お気軽に放送大学青森学習センター(☎0172-38-0500)または八戸サテライトスペース(☎0178-701663)までご請求ください。

○出願期間 2026年3月16日(月)まで。※放送大学ウェブサイトからの出願もできます。

○詳しくは、放送大学ウェブサイトをご覧ください。

<https://www.ouj.ac.jp>



おむつ代に係る医療費控除のための「おむつ使用確認書」

問 福祉課 介護保険係 内 1513

おおむね6ヶ月以上寝たきりであり、医師がその治療上おむつの使用が必要であると認める場合、当該おむつに係る費用は、医師の治療を受けるため直接必要な費用と認められ、確定申告で医療費として申告することができます。

申告にはおむつ代の領収書と医師が発行する「おむつ使用証明書」(医師による証明)が必要となります、中泊町が発行する「おむつ使用確認書」でも医療費控除を受けることができます。

【対象となる方】

次の条件を満たす方が対象です。

- ・要介護認定を受けている方
- ・要介護認定の有効期間が合算して6ヶ月以上となる(1年目の申請)。
- ・要介護認定の有効期間が合算して13ヶ月以上である(2年目以降の申請)。
- ・主治医意見書の【障害高齢者の日常生活自立度】がB1・B2・C1・C2に該当。
- ・主治医意見書において『カテーテル』又は『尿失禁』の項目に該当。

【交付申請】

(1) 申請方法

福祉課介護保険係及び小泊支所住民係に「おむつ代の医療費控除に係る確認書交付申請書」がありますので、必要事項を記入して提出して下さい。

(2) 申請に必要なもの

- ・対象者の介護保険被保険者証(写し可)
- ・窓口に来られる方が対象者ご本人では無い場合は、窓口に来られる方の本人確認ができる書類(運転免許証など)

マイナンバーカードで自宅からスマホでe-Tax!

問 五所川原税務署 個人課税第一部門 ☎ 34-3136

《ご自宅からのe-Tax申告方法》

確定申告書等作成コーナーから作成することができます。

《申告書作成会場を開設します》

場所…五所川原税務署2階

期間…2月16日(月)～3月27日(金)※土、日、祝日を除きます。

贈与税の申告相談は、火・木曜日(2月24日を除きます。)に行います。

3月30日(月)以降は、1階事務室で行います。

開場…午前9時 ※入場整理券がなくなり次第終了(最終配付 午後4時)

対象…所得税、消費税、贈与税の申告書を作成される方

申告期限…所得税・贈与税3月16日(月)、消費税3月31日(火)

①マイナンバーカードとスマートフォンを使用し、ご自身で申告書等を作成していただきます。

②当会場で相談を希望される方は、LINEによるオンライン事前予約をお願いします。

③②以外の方は、当日会場前で、入場整理券(当日券)を配付します。

④マイナンバーカードのパスワードをご確認ください。

・「利用者証明用電子証明書」(数字4桁)

・「署名用電子証明書」(英数字6～16文字)

⑤マイナンバーカードは、発行から有効期限10年(電子証明書は、有効期限5年)です。



確定申告書等
作成コーナーは
こちらから⇒



LINEの
友だち追加は
こちらから⇒



第19回中泊町子どもスノーフェスティバル参加者募集

問 教育課 生涯学習係 内 1934

冬のイベント「子どもスノーフェスティバル」の参加者を募集します。雪上で元気に滑ったり走ったりして、各種競技にチャレンジしてみませんか。

お友達を誘ってみんなで楽しい時間を過ごしましょう！

1. 開催日時・場所 令和8年2月11日(水) 建国記念日 9:00~
2. 開催場所 中泊町宮野沢スキー場
3. 参加資格 中泊町が好きな4歳~18歳までの人
4. 種 目
 - ・スキー回転競技：1本目と2本目の合計タイムで競う。(1人複数種目可)
 - ・そり競技：特設コースを使用し、タイムで競う。
 - ・雪上フラッグ：離れた場所のフラッグ(旗)を競争してとる競技。
 - ・人間ばんば(小学生以上、男女別なし)：3人1チームのタイムレース。
1人がそりに乗り2人が引っ張る。
5. 表 彰 各種目男女別1位~3位(賞状と賞品、参加賞あり)
6. 申込期間 令和8年2月6日(金)まで (参加状況によって当日申し込み可)
7. その 他 天候や積雪状況等により中止になる場合があります。

【申込み】

中泊町教育委員会または
下のQRコードによりお申込み
ください



令和7年度集落支援活動事業 「健康長寿の集い」

問 町民課 健康推進係 内 1412

10月14日(火)下前地区、11月14日(金)富野地区・豊島地区において、地区集落支援活動の一つとして、「健康長寿の集い」を実施しました。

テーマは、『健康長寿を目指して、今できること』

内容は、①自分の身体を見る化！おもしろ健康測定 ②いきいき健康講座では、栄養士からのお話「低栄養予防」、健康運動指導士と一緒にフレイル予防の運動を実施しました。

下前地区



富野地区



豊島地区



2月・3月に第2弾を計画しています。お楽しみに!!

★身体を動かして、さっぱり!! 姿勢がよくなった感じがするな~。

★たんぱく質が少ないということがわかったので、意識して食事に取り入れていきたい。

★測定して、自分の身体がわかった。運動を続けて、維持していきたい。