

お知らせ
news

健脚講座の参加者を募集しています

☎ 森山総合公園生涯スポーツセンター (☎ 44-5600)

「つまづきやすくなった」「歩く速度が遅くなった」など感じることはありませんか。立ったり、歩いたり、姿勢を維持したりする動作には多くの筋肉が使われています。これらの筋肉が衰えると日常生活に支障がでてきます。健脚講座は、筋力や柔軟性を高め、いつまでも自分の脚で歩き、自立した生活を送ることを目的とした運動講座です。ご参加をお待ちしています。

■対象 西部、永岡、北部地区にお住まいの65歳以上の町民で、要介護の認定を受けていない人
運動に制限のある方は主治医にご相談のうえ、ご参加ください。

■日程及び募集人数 月曜日 午後1時30分～3時 4人 木曜日 午前9時30分～11時 5人

■場所 森山総合公園生涯スポーツセンターアスレチックジム ※送迎対応についてはご相談ください。

■内容 ストレッチ、エアロバイクやトレーニングマシンを使う運動 健康運動指導士等が個別の運動メニューを作成します。

■持ち物 シューズ、飲み物、汗拭きタオル

■参加料 施設使用料のみ自己負担(ジム1回あたり320円)

75歳以上の方は、保健福祉センターが発行するスポーツセンター利用助成券(3,600円分)が使用できます。

お知らせ
news

木造住宅の耐震診断と耐震改修を支援します

☎ 都市建設課 (☎ 42-2111)

対象となる住宅を所有しており、耐震診断や耐震改修を検討されている方はご相談ください。

■申込期限 令和6年11月29日

	木造住宅耐震診断	木造住宅耐震改修
対 象	昭和56年5月31日以前に着工された戸建住宅で、在来軸組工法による木造平屋建てまたは木造2階建て住宅	昭和56年5月31日以前に着工された在来木造住宅で、耐震診断済みの住宅
金 額	申請者負担額 3,000円	補助金額 最大617,000円

お知らせ
news

マイナポータル(及びねんきんネット)を利用した電子申請対象手続の追加について

☎ 一関年金事務所 (☎ 0191-23-4246)

国民年金第1号被保険者の申請について、マイナポータル(及びねんきんネット)を利用した電子申請対象に下記の手続きが追加となりました。

■電子申請の追加対象

①付加保険料納付(辞退)申出②付加保険料該当(非該当)届③産前産後免除該当届④国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書兼還付金振込方法(変更)申出書⑤国民年金保険料口座振替辞退申出書

電子申請を利用すると、スマートフォンやパソコンで申請書を作成・提出することができます。また、申請結果をスマートフォン等で確認することもできます。なお、電子申請を利用する場合は、マイナンバーカードの作成及びマイナポータル利用登録が必要です。

マイナポータル QRコード→



お知らせ
news

令和6年度狩猟免許試験日程のお知らせ

☎ 県南広域振興局保健福祉環境部環境衛生課 (☎ 48-2422)

岩手県では下記の日程で狩猟免許試験を実施します。

■受験手数料 1種類につき5,200円(ただし、他の狩猟免許を所持している方は3,900円)です。

■申請書等 県南広域振興局保健福祉環境部環境衛生課に備えています。

	日 時	場 所	申請受付期間	備 考
第一回	令和6年7月21日(日) 午前9時30分から	岩手県立大学 宮古短期大学部	令和6年6月5日(火)から 令和6年6月19日(木)まで	わな猟免許及び第一種銃猟免許に限る。
第二回	令和6年10月6日(日) 午前9時から	岩手県立大学	令和6年8月21日(火)から 令和6年9月4日(木)まで	網猟免許、わな猟免許及び第一種銃猟免許に限る。
第三回	令和6年12月15日(日) 午前9時から	岩手県立大学	令和6年10月30日(火)から 令和6年11月13日(木)まで	わな猟免許、第一種銃猟免許及び第二種銃猟免許に限る。

お知らせ
news

身体障がい者義肢・装具等補装具巡回相談のお知らせ

☎ 保健福祉センター (☎ 44-4560)

身体障害者手帳をお持ちの方で、補装具(車いす・義肢・装具など)の交付や修理等が必要な方は、この機会にご相談下さい。

なお、事前に申し込みが必要となりますので、希望される方は7月16日(火)までに保健福祉センターへ申し込み下さい。

■日時 8月7日(水)午前11時～午後2時

■場所 水沢地区センター(奥州市水沢聖天85番地2)

■持ち物 身体障害者手帳、マイナンバーが分かるもの、印鑑 ※再交付や修理の場合は、現在使用している補装具等を持参して下さい。

■その他 巡回相談では、直接判定が必要な義肢及び電動車椅子を使用している方を優先としているため、場合によっては巡回相談ではなく、窓口での対応となる可能性もあるため、ご承知おきください。

■実施主体 岩手県福祉総合相談センター

お知らせ
news

交通災害共済の申込受付を開始しました

☎ 生活環境課 (内線 2136)

6月3日より令和6年度交通災害共済の加入申込の受付を開始しました。

この共済は、少ない掛金で、交通事故に遭われた際に救済する相互扶助制度です。

通院1日から補償され、2万円～110万円(上限額)の共済見舞金が支払われます。

■加入できる方: 岩手県の市町村に住居登録をしている方

(就労や就学のため県外に居所を移し、県内の家族と生計を一にしている場合も加入できます。)

■掛け金: 年額 一人400円

■共済期間: 令和6年8月1日～令和7年7月31日まで

■加入方法: 『令和6年度交通災害共済加入申込書』に、加入者全員の氏名・住所等を記入し、県内の金融機関または住居登録している市町村にて手続きをお願いします。