

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

くろーずあっぷ

- 18 学校公開日『ふれあいDAY』
にお越しください
- 18 税源移譲による市・道民税への経過措置が設けられました
- 19 国民健康保険被保険者証の更新を行います
- 19 返還墓地の再貸し付けを行います
- 23 合同行政相談所を開設します
- 25 クリニクルセンターからのお知らせ
- 28 北海道登別明日中等教育学校オープンスクールを開催します
- 29 消防本部・消防署からのお知らせ
- 30 市立図書館からのお知らせ

毎月のお知らせ

- 20 健康相談・診査
- 21 11月の集団予防接種
- 23 無料法律相談・くらしの無料相談
- 25 11月の粗大ごみ収集
- 28 10月の歯科救急医療
- 30 10月の市立図書館行事
- 31 今月の新着図書
- 31 不用品ダイヤル市

市税の夜間、土・日曜日納税窓口相談をご利用ください

▼日時 10月26日(金)：20時まで、10月27日(土)・28日(日)：9時から17時まで

▼場所 税務グループ(市役所本庁舎1階3番窓口)

※市税のほか、給食費、公営住宅料、保育料などの税外金の納付相談もお受けします。

▼問い合わせ 税務G
(☎851155)

10月1日現在の

就業構造基本調査を行います

今後の雇用政策などを立てていく

上での基礎資料とするため、全国から抽出された約45万世帯の15歳以上の方を対象に、就業に関する調査を行います。

調査の対象となった世帯には、調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

▼問い合わせ 総務G
(☎851130)

市役所本庁舎内に設置している郵便ポストを移動しました

市役所本庁舎内1階市民サービスグループ横に設置していた郵便ポストを正面玄関横(屋外)に移動しました。

▼問い合わせ 総務G
(☎851130)

市役所本庁舎
正面玄関

公衆電話 ● **ポスト新設場所**

道道弁景 幌別線

かろやかポスターを配布します

市内に居住する65歳以上の方に、介護予防に役立つかろやか体操や食生活などのポイントについてまとめた『かろやかポスター』を作成しました。ぜひ介護予防に役立ててください。

忘れずに納めましょう ～納期限は10月31日(水)です～

固定資産税・都市計画税(第3期)と国民健康保険税(第5期)、介護保険料(普通徴収第4期)の納期限は10月31日(水)です。納入には、便利な口座振替制度もありますので、ご利用ください。

▶問い合わせ 税務G(☎851155)、国保・年金G(☎851771)、高齢・介護G(☎855720)

かろやか体操

準備時の注意

- 呼吸を止めないで行いましょう。(血圧が上がってしまいます。)
- 体調に合わせ無理のない(痛みのない)程度に行いましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。

注意!! 上の血圧が160mmHg以上、下の血圧が100以上の場合は運動を止めましょう

ストレッチ 呼吸を止めず、10秒数えながら行いましょう。

運動を行いやすい柔軟な身体をつくりましょう！
運動の前には、ストレッチを行いましょ。

★反転をつけて、ゆっくり無理せず、あまり痛みのない程度で行います。

太もも後ろと後ろはざのストレッチ

- ①イスに座って
- ②イスに深く腰掛けます。
- ③片方の足を前に伸ばします。
- ④つま先を引上げて、姿勢をただし、息を上げます。
- ⑤息を吐きながら股関節から、体を倒します。



転倒予防・足腰の

「老いは足から」とよ転倒の危険もあり、0あります。足腰の筋力の衰えを防

ひざ伸ばし体操

- ①イスに深く腰掛ける。
- ②つま先を引上げ、ひざを伸ばす。

つま先を外側

スクワット

- ①イスに深く腰掛けます
- ②足を肩幅に開き、ひざを伸ばす。
- ③足を少し引き、ひざを伸ばす。
- ④1、2、3、4で、立ち上がりの際るときは、背すじを伸ばす。

▼配布場所 10月1日(月)から高齢・介護グループ(市役所第2庁舎1階)、各支所、地域包括支援センターで配布します

▼問い合わせ 高齢・介護グループ
(☎855720)