

好評!

# 男性のための運動教室で 体力アップ!



地域での運動教室を実施する中で、「女性と一緒に運動をするのは抵抗がある」「男だけの方が気楽」というお声から、「男性のための運動教室」が始まりました。

高齢になっても運動を続けることで、筋力の維持・向上が期待できます。

現在、日野町では、西大路公民館と必佐公民館で、定期的に開催しており、大変好評で、多くの方が

参加されています。年間を通じていつからでも参加できますので、ご興味を持たれた方は、それぞれの連絡先までお問い合わせください。

●対象者：日野町在住の概ね60歳以上の男性

●参加費：無料

## 西大路公民館

●開催日時：毎週金曜日

午前10時～11時半

【申し込み・問い合わせ先】

西大路公民館

☎0748-52-11050

## 必佐公民館

●開催日時：毎月2回火曜日

午前10時～11時半

※月により異なることがあります。

【申し込み・問い合わせ先】

日野町社会福祉協議会

☎0748-52-11219

### ◆体力や生活の変化を実感!

必佐公民館の教室では、年間3回、体力測定を実施しています。

昨年度の測定では、どの方にも体力や体型の変化が現れていました。

また、アンケートの結果からは、「運動が生活の一部になった」「運動が楽しくなった」「肩や膝などの痛みが軽減した」など、身体や日常生活の変化も実感されています。

このような変化を実感していたことで、日頃の生活の励みになっています。

教室開始時



4ヵ月後



お腹や背中に筋力がつくことで、前かがみだった姿勢が、頭が後方に起き、膝が伸び、姿勢が良くなりました。

### ◆仲間と運動する楽しさ

最初は緊張気味に参加されていた皆さんでしたが、徐々に仲間意識が芽生え、年末や年度末には、教室終了後にコーヒーなどを飲みながら談話されたり、食事をされたりしています。

参加の動機や目指す目標は人それぞれですが、ともに運動をする「仲間」として、交流を深めておられます。

ぜひ一緒に運動しましょう。

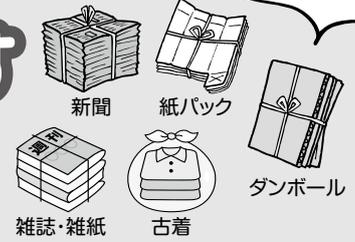


◆問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター ☎0748-52-6001

新たな資源に  
生まれ変わります

# ごみ減量に補助金を交付します

ごみの減量化とリサイクルの推進を図るため、各種団体が実施する資源回収事業や家庭から出される生ごみの自家処理容器を購入された世帯に対して、補助金を交付しています。



## 生ごみ処理容器購入補助金

- 対象  
町内に住民登録され、生ごみ処理容器を適正に維持管理できる方
- 補助する容器の個数  
電気式……1個 非電気式…2個まで
- 補助金  
・電気式 購入費の1/2(上限2万円)  
・非電気式 購入費の1/2(上限5千円)
- 補助金の申請に必要なもの  
・領収書(レシート不可)  
・印鑑(スタンプ式でないもの)  
・カタログなど

## 資源回収促進事業補助金

- 対象 自治会、女性会(婦人会)、子ども会やPTAなどの団体
- 資源  
新聞紙、雑誌、ダンボール、古着、紙パック
- 補助金 回収量1kgにつき3円
- 申請に必要なもの  
・回収実績のわかる計量書など  
・印鑑(スタンプ式でないもの)

## ごみゼロ大作戦を実施します!

5月26日(日)にごみゼロ大作戦を行います。詳細については後日、チラシで案内します。皆さんの参加をお待ちしています。



◆問い合わせ先  
住民課 生活環境交通担当 ☎0748-52-6578

# 軽自動車税の減免申請を受け付けます

【受付期間】 納税通知書到着～5月24日(金)

次に該当する方が、4月1日現在で軽自動車等(原動機付自転車含む)を登録している場合、軽自動車税の減免が受けられます。

### ◆対象者

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受け、その障がいの程度が一定級以上の本人

なお、前年度に減免を受けていた方で、その内容等に変更のない方は、「軽自動車税の減免に係る現況報告書」(税務課より送付)の提出により継続して減免されます。

### ◆申請場所

日野町役場税務課

### ◆申請に必要なもの

- 運転免許証
- 印鑑
- 納税通知書
- 自動車検査証
- 身体障害者手帳等
- 生計同一・常時介護証明書(本人以外の家族等の方が運転される場合必要)



※普通自動車で減免申請を受けられる場合は、申請できません

※減免できるのは、お一人一台となります

詳細につきましては、事前に税務課までお問い合わせください。

◆申請・問い合わせ先 税務課 住民税担当 ☎0748-52-6570