

「健康づくり座談会」で体に良いこと始めませんか

▷申込先/問い合わせ先=健康推進課成人保健係(☎⑩1581/☎⑩1589/Eメールアドレス=ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp)

「健康づくり座談会」は、保健師・管理栄養士をはじめとした専門スタッフが、健康づくりをサポートする体験型の講座です。

今回は「運動」についての講座です。運動不足を感じている人は、ぜひ参加ください。

▷日程および会場=右表のとおり

▷時間=午前10時~11時30分(午前9時30分開場)

▷内容

①筋肉量をチェック!

筋肉量、内臓脂肪レベルなどを、「インボディ」という機械で測定します。

②血管老化リスクをチェック!

健康診断の結果から、体の状態を確認します。

③室内でできる!大人の「ほどよい」運動

冬場でも無理なく室内でできる運動を行います。

※内容は変更になることがあります。

▷参加料=無料

▷定員=各会場20人

▷持参する物

健康診断結果表(検査値の分かるもの)、眼鏡(必要な人)

▷申込方法=電話、ファクス、Eメールにより、①氏名(フリガナ)②年齢③電話番号④参加希望日をお知らせください。

※電話受付時間=平日午前9時~午後5時

▷その他=動きやすい服装で参加ください。



開催日程および会場

期 日	地 区	会 場
1月16日(木)	赤 崎	赤崎地区公民館
1月22日(水)	越喜来	三陸公民館
1月28日(火)	日頃市	日頃市地区公民館
1月29日(水)	猪 川	猪川地区公民館
1月30日(木)	綾 里	綾姫ホール
1月31日(金)	末 崎	ふるさとセンター

※盛、大船渡、立根、三陸町吉浜地区は、2月に開催予定です。開催日程などは、広報1月20日号に掲載します。

ありがとうございます ~ふるさと大船渡応援寄附~

▷問い合わせ先=企画調整課政策調整係(☎内線214)

11月1日から11月30日までの間、全国各地から、758件14,116,000円の寄附をいただきました。大変ありがとうございました。

寄附をいただいた人のうち、本人の了解が得られた皆さんの氏名を掲載します。

【個人】(敬称略・50音順)

石井 圭太	葛城 由佳	近藤 美紀	高田 英明	津谷 清孝	平鹿百合子	安田 汪
石田 裕	加藤 英志	酒井 洋平	高野嘉一郎	寺井まみ子	廣瀬 光	矢田 厚
伊勢 大倫	加藤 武志	阪口 真伍	高村 真	戸口 好久	藤曲 淳	柳田 圭介
伊東 孝浩	神谷 和善	佐々木輝明	瀧本 博幸	中川 一郎	増井 良則	山田 英造
大島 広之	菊地 光春	佐藤 祐太	田中 俊彦	中川 宏治	松村 義貴	大和地 誠
大西 雅人	北村 竜馬	佐藤 良	田中 長利	中村 哲平	松本 直也	
大野 功二	木山 芳松	澤井 宏文	田宮 守	中村 雄喜	三重野伸浩	
小川 幸子	倉持 裕幸	清水真理子	千葉 隆広	仁田 哲広	宮崎 涉	
小野寺憲幸	河内山貴志	新谷 宗史	筒井 勝	土生 春夫	宮本 彩加	
柏木 祐樹	古賀 宏	梶本 健太	坪井真之助	林 陽子	村上 浩二	
片岡謙一郎	小林 幸一	鈴木 猛	円谷 昭一	平鹿 愛	村田 研	

■ふるさと大船渡応援寄附とは

出身地や自分と関わりの深い地域である「ふるさと大船渡」のまちづくりに対して、寄附という形で応援していただくものです。

※住民税と所得税の納税額が減額される優遇措置があります。



ありがたう

(7) 広報大船渡お知らせ版 令和元年12月20日号(No.1165)

▷問い合わせ=市役所☎0192⑩3111

償却資産の申告は1月31日までに~早めの申告を~

▷問い合わせ先=税務課資産税係(☎内線155・140)

毎年1月は、固定資産税の課税対象となる事業用償却資産の申告時期です。

令和2年1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有する人は、早めに申告してください。

▷申告期限=令和2年1月31日(金)

▷持参するもの=申告書、種類別明細書、借入資産申告書、マイナンバー(個人番号)および本人確認書類(写し可)

▷その他=申告書が届いていない人は、問い合わせください。

■太陽光発電設備は申告の対象となる場合があります

太陽光発電設備は、償却資産として申告の対象となる場合があります。下表を参考に、対象となる人は申告してください。

◎申告の対象となる太陽光発電設備

	10kW以上の太陽光発電設備 (全量売電・余剰売電)	10kW未満の太陽光発電設備 (余剰売電)
個人(住宅用)	事業用資産となり申告が必要	住宅用設備となり申告対象外
個人(事業用)	事業用資産となり申告が必要	
法人	事業用資産となり申告が必要	

※建材型のソーラーパネル(屋根材と一体型)を設置している場合は、家屋の評価対象となるため、申告は不要です。

■東日本大震災による代替償却資産への特例適用

震災で滅失、損壊した償却資産の所有者などが、令和3年3月31日までに被災地域で被災した償却資産を改良した場合や、それに代わる償却資産(代替償却資産)を取得した場合は、固定資産税額の基になる課税標準額4年度分を1/2に減額します。特例適用申告書と代替資産対照表に、必要事項を記入の上、申告書と併せて提出してください。

■家屋を取り壊した人は必ず届け出を

固定資産税が課税されている家屋(居宅、物置など)を取り壊した場合は、届け出る必要があります。

詳しくは、問い合わせください。



水道管の凍結にご注意ください

▷問い合わせ先=水道事業所(☎内線174)/簡易水道事業所(☎内線207)

毎年12月から3月にかけては、水道管の凍結事故が多発しています。

旅行などでしばらく水道を使用しないときや、気温の低い日が続いたときなどは、凍結防止のため、次の点などにご注意ください。

■「水抜き栓」の活用

「水抜き栓」は、水道管を凍結させないように水道管の水を抜くための装置です。

電動式とハンドル式がありますので、普段から水抜き栓の設置場所と、動作の確認をしておきましょう。

■水道管の保温

露出している水道管は、保温材や布類を巻いて防寒し、その上から水にぬれないようにビニールテープを巻いてください。保温材は、ホームセンターなどで購入できます。

■水道が凍結したら...

露出している水道管や蛇口にタオルを巻き付け、その上から「ぬるま湯」をゆっくりかけてください。



※熱湯を蛇口などに直接かけたり、直火をあてたりすると、破裂や火災の危険があります。

余熱を利用するため、タオルは必ず巻き付け、保温材は取り外してください。

■水道が破裂したら...

水抜き栓を閉め、応急処置としてタオルを巻き付け、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼してください。

また、温水器や給湯器(ボイラー)などの修理は、購入した業者に直接依頼してください。