

# 暮らしの情報

生活に役立つ、身近な情報



Mikasacity

## 年末調整説明会の見直し

例年開催している年末調整説明会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、今年から説明内容を動画で配信します。

説明会の動画

などは、国税庁ホームページ(QRコード)に掲載されますので、ご覧ください。



源泉徴収票などの各種様式は

市役所に用意していますので、必要な場合はお立ち寄りください。

【問合せ】税務財政課市税係 ☎ 3186



## 認知症サポーター養成講座参加者募集

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援者となる「認知症サポーター」の養成講座を行います。

講座を受講された方には、サポーターの証として認知症サポーターカードをお渡しします。

【日時】11月25日(木)午後1時30分  
【場所】ふれあい健康センター

【定員】20人

【料金】無料

【申込期限】24日(水)までに電話または直接窓口で申し込みください。

※出前講座として講師の派遣を行います。開催を希望される日の1カ月前までにご連絡ください。

【申込・問合せ】ふれあい健康センター 地域包括支援係 ☎ 2010

## ささえあい上映会

認知症の母と介護する父の姿を娘が撮影したドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。」の上映会を行います。

【日時】11月16日(火)開演午後1時30分～3時30分(午後1時開場)  
【場所】市民会館大ホール

【入場料】無料

【対象者】市民限定

【入場整理券取扱窓口】老人福祉センター

【申込方法】整理券取扱窓口でチケットを受け取るか、電話でお申込みください。

※座席に限りがありますので早めに申し込みください。

【申込・問合せ】社会福祉協議会 ☎ 23151

## 水中運動教室参加者募集

【申込・問合せ】ふれあい健康センター健康係 ☎ 2010

	介護予防水中運動教室		生活習慣病予防水中運動教室
	基礎コース	運動コース	
日程	12月9日・16日・23日、1月6日・13日・20日・27日、2月3日/木曜日、全8回		
時間	10:30	14:15	18:45
対象	65歳以上の方(要支援・要介護認定の方を除く)		30歳以上64歳以下の方
内容	水中運動、健康講話、体力測定ほか	水中運動のみ	水中運動、健康講話、体力測定ほか
定員	各16人		
バス送迎	あり(希望者のみ)	なし	
場所	三笠天然温泉太古の湯		
参加料	4,800円 ※1コース料金となります。		
申込方法	11月12日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください。		

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、できる限り電話でお申し込みください。

なお、日程を変更する場合があります。

※介護予防水中運動教室(基礎コース)、生活習慣病予防水中教室は過去の参加が1回以下の方を優先します。

※運動後、温泉も利用できます。 ※男性も気軽に参加ください。

### 介護予防のための健康教室

冬季の除雪に備え、体力・筋力の低下予防に効果があり、自宅で継続できる簡単な体操をご紹介します。

月日	午前	午後
11月15日(月)	ふれあい	
16日(火)	弥生	唐松
22日(月)	幌内	美園
25日(木)	幾春別	
26日(金)	岡山	
29日(月)	ふれあい	

▶午前…10:00～11:30  
▶午後…13:30～15:00  
▶ふれあい…ふれあい健康センター

【対象】65歳以上の方を優先します。(要介護認定の方と運動に支障のある方を除きます)  
【定員】各20人(複数回申し込みできます。なお、各5人以下の場合は中止します)  
【参加料】無料  
【持ち物】運動しやすい靴  
【講師】一般社団法人地域ウェルネス・ネットインストラクター  
【申込方法】11月9日(火)までに、電話または直接窓口でお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、できる限り電話で申し込みください。

なお、日程の変更や事業を中止する場合があります。  
【申込・問合先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010



### 自衛官募集

■自衛官候補生

【受験資格】33歳未満の者

【受付期限】11月12日(金)

【一次試験日】11月28日(日)～11月29日(月)のいずれか  
■陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦)

(推薦)

【受験資格】17歳未満(中卒者(見込含))の成績優秀かつ生徒会活動などの顕著な実績を修め、学

【受付期限】12月3日(金)

【一次試験日】1月8日(土)～11日

(火)のいずれか

■陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

【受験資格】17歳未満(中卒者(見込含))の者

【受付期限】1月14日(金)

【一次試験日】1月22日(土)～23日(日)のいずれか

■貸費学生

【受験資格】大学の理工学部、工学部の3・4年次または大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満)の者

【受付期間】1月14日(金)

【一次試験日】1月29日(土)

【問合先】総務課総務秘書係 ☎②3185 / 自衛隊岩見沢地域事務所 ☎0126-235514



11月から4月まで三笠ドームは、冬季利用の時間割に変わります。種目の利用日時を確認の上、ご利用ください。また、各種大会や職場のレクリエーションなどで専用に利用を希望される方は、利用日の10日前までにお申し込みください。

時間帯	午前	午後	夜間
	9:00～12:00	12:00～16:00	16:00～18:00
月	半ゲートボール	半ゲートボール	全野球・ソフトボール(19:00～)
火	全パークゴルフ	全パークゴルフ	全硬式テニス
水	—	—	[隔週] 全サッカー(19:00～) 全サッカートレセン
木	全パークゴルフ	全パークゴルフ	1/3ソフトテニス(19:00～)
金	—	—	全硬式テニス
土	大会のない日は開放		
日	大会のない日は開放(～17:00)		

## 三笠ドームの 冬季利用



【申込・問合先】  
三笠ドーム  
☎②7511

全:全面 半:半面 1/3:1/3面 利用時間は、開始前の用具などの準備や後片付けの時間を含みます。