

生活習慣病を予防しながら、さらに素敵な自分になろう!!

メンバー募集中!

“なりたい”をつくる3か月チャレンジ!! 教室

どんな教室?

ジムにて自分のペースで汗を流すことはもちろん、メンバーで運動や実習などを行うことができます。

健康運動指導士のもとみんなで室内トレーニング!



アロマの勉強やセルフマッサージについて



おいしくヘルシーな調理実習!



その他、講話やウォーキング教室、個別での栄養指導など盛り沢山!

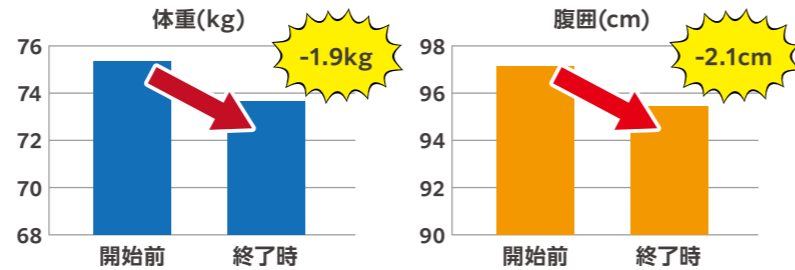


おすすめポイント!!

1. 自分の時間に合わせて運動できる (利用時間内ならいつでもジム利用 OK)
2. 健康運動指導士・管理栄養士が個別に対応、しっかりサポートします!
3. 総額約3万円のところ、4,000円で受講!

3か月でこんなに効果が!!

(令和6年平均値)



対象者 西原町に住所のある30歳から64歳までの方で、下記のすべてに当てはまる方(定員10名)

- 1 運動制限のない方
- 2 健診結果にて医療機関受診が優先と判断されない方
- 3 前年度又は今年度の健診を受けておりBMI25以上または腹囲(男性85cm、女性90cm)以上の方
- 4 これまでに本教室に参加したことがない方
- 5 現在、喫煙習慣のない方



<詳細はこちら>

日程・内容

月	内容
8月	メディカルチェック、開講式
9月~11月	ジムなどでの運動、栄養指導、講話
12月	メディカルチェック、閉講式

※メディカルチェック: 身体の状態を採血・心電図・CTなどで調べます。
 ※ジム施設利用時間: 平日 午前9時~午後9時 土曜日 午前9時~午後5時 最終受付: 平日 午後8時、土曜日 午後4時(第1土曜日閉館)

場所 沖縄県健康づくり財団

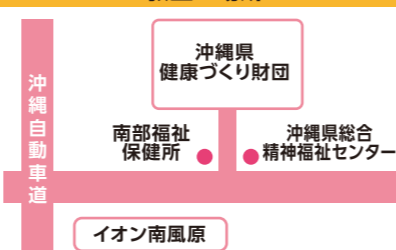
料金 4,000円(1か月あたり約1,330円!)

お得~!

申込期間 6/9(月)~ 7/9(水) 健康保険課 保健予防係 窓口までお越しください。

※加入保険が国保以外の方は、前年度又は今年度の健診結果のコピーを持参してください。
 ※通院中・服薬治療中の方は、町指定の情報提供書とお薬手帳を持参してください。
 ※申込み多数の場合は、健診結果などにより対象者を選定します。(先着順ではありません。)
 ※台風等の影響により、教室の内容が変更もしくは開催できない場合があります。

教室の場所



お問い合わせ: 健康保険課 保健予防係 TEL: 098-911-9163

【定額減税しきれなかった方への給付金(不足額給付)のご案内

以下の事情(不足額給付1、不足額給付2)により、定額減税補足給付金(調整給付)の支給額に不足が生じる場合に追加で定額減税補足給付金(不足額給付)を支給します。

【不足額給付1】

令和6年度に実施した「定額減税補足給付金(調整給付)」の算定に際し、令和5年所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税及び定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき額と、「定額減税補足給付金(調整給付)」との間で差額が生じた場合に、不足分の給付を行います。

対象となりうる例

- ① 令和5年所得に比べ、令和6年所得が減少したことにより本来給付すべき額と調整給付との間で差額が生じた方
- ② こどもの出生等で扶養親族等が令和6年中に増加したことにより本来給付すべき額と調整給付との間で差額が生じた方
- ③ 調整給付後に令和6年度個人住民税の税額変更により、個人住民税所得割が減少し、本来給付すべき額と調整給付との間で差額が生じた方

【不足額給付2】

以下のいずれの要件も満たす方に、原則4万円の給付を行います。

対象となりうる例

- ① 令和6年分所得税額及び令和6年度個人住民税所得割がともにゼロ
- ② 令和6年分所得税及び令和6年度個人住民税に係る合計所得金額が48万円を超える者又は青色事業専従者・事業専従者(白色)であることから、税制度上「扶養親族等」の対象外
- ③ 低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない

【申請方法】

令和7年7月中旬以降に支給対象者に書類を郵送します。
 ※詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。

【申請期限】

令和7年10月31日(金)

※詐欺被害にご注意ください!

不審な電話や郵便物等については、消費生活センターや警察署などにご連絡ください。

お問い合わせ: 西原町価格高騰対応重点支援給付金プロジェクトチーム TEL:098-970-8433
 令和7年7月中旬以降に開設予定です。

認知症カフェ

ゆんたく広場にしまーるの案内

テーマ: 夏を乗り切るための栄養

夏本番に向け日を追うごとに暑くなってきていますね!
 今年も夏を乗り切るため、食生活から気を付けることを考え、栄養士による講話を予定しています。
 お気軽にご参加ください!

にしまーるの由来

認知症の方やそのご家族、地域の方々、専門家が相互に共有、理解しあえる場として、誰もが気軽に繋がる場所。「にしはら」と「ゆいまーる」を掛け合わせて作りました。



参加無料

■日時: 6月11日(水) 午後2時~午後4時
 ■場所: いいあんべ一家(中央公民館となり)



お問い合わせ

西原町地域包括支援センター TEL:098-882-0117 福祉課 介護支援係 TEL:098-945-4791

無料相談 ★相続のことなら安心しておまかせ下さい!

相続・土地、建物 会社登記・法律相談

けだもと 慶田元司法書士事務所
 営業時間: 月~土 8:30~18:00
 ※日・祝日及び時間外の対応も可
 西原町朝原1丁目22番地25(ローソン朝原店うら)
 ☎098-944-2582・☎090-8291-4095



清掃スタッフ講習

期間: 7月9日(水) ~ 7月10日(木)

開催地: 那覇市内/受講料: 無料

西原町在住でシルバーセンターで

就業を希望する60歳以上の方 お問合せ下さい!

高齢者活躍人材確保育成事業

(公社)沖縄県シルバー人材センター連合

TEL(098)871-0330

