

参加者募集

働き盛りの「健康実践セミナー」

— 脱メタボ! —

10歳若返りを目指す

トレーニング術

仕事をしながら

健康づくり! —

この教室は働き盛りの人たちの生活習慣病予防、メタボ予防を目的としています。今年度のテーマは「肉体のアンチエイジングを始めてみませんか。メダリストも実践しているフィジカルトレーニングで、理想の身体と心を手に入れよう!」です。

初回は、体のゆがみを測定し、自分の姿勢をチェックします。

このゆがみの情報から筋肉などの張りや緩みの状態を知り、自分にあつた運動をアドバイスいたします。

脱メタボ、本気でやってみたい方を経験豊かなトレーナーがしっかりと鍛えます。皆さまの参加をお待ちしております。

日程

平成31年1月23日(水)、
30日(水)、2月6日(水)

計3日間

時間

午後1時30分～3時30分

場所

エコールみよた

あつもりホール

対象

町民のうち30～65歳までの方(定員30名)

内容

ゆがみ測定、筋力チェック、ストレッチ、エアロビクスなど

講師

一般社団法人健康福祉広域支援協会、ボディコンディショニングファクトリー、NPO法人佐久平総合リハビリセンター所属理学療法士、パーソナルトレーナー、健康運動指導士

申込締め切り

平成31年1月11日(金)

持ち物

動きやすい服装、タオル、室内シューズ、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係
(32)2554

12月集団健(検)診のお知らせ

今年度の健(検)診はお済みですか。町では春、秋の集団健(検)診に続き、12月にも集団健(検)診を実施します。今回は平日受診できない方にも受けていただけるように、日曜日に健(検)診を実施します。健康で過ごすためにも、年に一度は健(検)診を受けましょう。

健診種別

● 特定健診

(町国民健康保険に加入している40～74歳/1,000円)

※平成31年3月31日時点で、40、50、60歳の節目年齢の方は無料です。

● 基本健診

(39歳まで/1,000円・75歳以上/無料)

● 胃がん検診

(40歳以上/1,500円) ● 大腸がん検診 (40歳以上/1,000円)

受付時間

午前8時30分～10時30分 (時間差受付)

場所

保健センター (役場東玄関側)

すでにお申し込みいただいている方には、12月上旬までに問診票などを送付いたします。

詳細は、問診票などをご確認ください。

指定の時間に都合が悪い場合は、お早めに保健福祉課健康推進係へご連絡ください。

これから健(検)診を希望される方は、12月7日(金)までに健康推進係までご連絡ください。

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係
(32)2554

便利で簡単、そしてお得!!
国民年金保険料はクレジットカード納付もご利用できます!

メリット①: 便利!

金融機関やコンビニなどへ支払いに行く時間と手間が省けます。また、クレジットカード会社が立替納付を行うため、納め忘れがありません。

メリット②: 簡単!

「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」に必要事項をご記入いただき、年金事務所へ郵送するだけで手続きできます。

メリット③: お得!

お得な前納割引納付もあります。また、クレジットカード会社によってはポイントが付与されます。ぜひ、クレジットカード納付をご検討ください。

申し込み・問い合わせ先

小諸年金事務所
0267(22)1482
保健福祉課国保年金係
(31)2512

用水の維持管理・水質保持にご協力ください



ごみなどによって詰まった用水路

事故を引き起こすことがあります。

また、有害物質を含むごみが用水路に流入した場合は、水質汚染にもつながりかねません。用水路に限らず、ごみの不法投棄は犯罪行為であり、罰則が科されます。

下流では、その用水を使って農業を営む方がいることを心に留めて、用水の維持管理・水質保持にご協力をお願いします。

問い合わせ先

- 用水路の管理について
産業経済課耕地地林務係
(32)3113
- ごみの不法投棄について
町民課環境衛生係
(32)3114

自衛官等の 応募資格変更

自衛官候補生の応募資格が次のとおり変更となりました。
変更前

採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の者で、日本国籍を有し、かつ自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない者
変更後

採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者(ただし、32歳の者にあつては、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在33歳に達していない者に限る。)で、日本国籍を有し、かつ自衛隊法第38条第1項に規定する欠格事由に該当しない者
詳細は次までお問い合わせください。

問い合わせ先

自衛隊上田地域事務所
0268(22)5267

訂正とお詫び

広報やまゆり11月号掲載の「運動会特集」に関する記載に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

■訂正箇所 18、19ページ
9月23日杉の子保育園

9月23日雪窓幼稚園
9月23日杉の子幼稚園
9月15日雪窓保育園

ごんにちは農業委員会です

■農業委員会事務局(32)3113

農地の貸借には必ず手続が必要です

例年、冬の間に、多くの農地の貸借が行われていますが、農地の貸借を行う場合には、農地法等の規定に基づき手続が必要です。今回は、農地の貸借を行うために必要な手続を紹介いたしますので、ご確認いただき、貸借を行う前に、貸し手と借り手で期間や賃借料等の条件を調整し、手続を行ってください。なお、制度により対象となる農地や借り手の条件が異なるため、詳細については事務局にお問い合わせください。

①農地法に基づく貸借
農地法(昭和27年法律第229号)第3条の規定により、農業委員会の許可を取得することで貸借が成立します。

②農地利用集積計画の決定による貸借
提出いただいた所定の様式を基に、町が貸借の計画(農地利用集積計画)を策定し、計画が公告されることで貸借が成立します。

③農地中間管理事業による貸借
農地中間管理機構(長野県

農業開発公社)を介して農地の貸借を行う制度です。所有者が機構に農地を貸付けた後、機構と借り手の間で貸借が行われます。農業振興地域内の農地に限定され、借り手についても制限があります。機構が間に入ることで賃借料や終期の管理が確実に行われます。

認定農業者等が新規に3年以上の期間で、農地利用集積計画の決定または農地中間管理事業によって借り受ける場合は、補助金(御代田町農地利用促進事業補助金)の対象となります。

これらの手続を行わずに農地の貸借を行うと罰金等に処されたり、貸借が条件となる補助制度や、相続税などの税制の特例が受けられない場合があります。

※農業者年金の経営移譲年金などを受給している方、相続税・贈与税の納税猶予を受けている方は、農地の貸借を行うと、各機関へ届出等が必要となる場合がありますので事前にご相談ください。