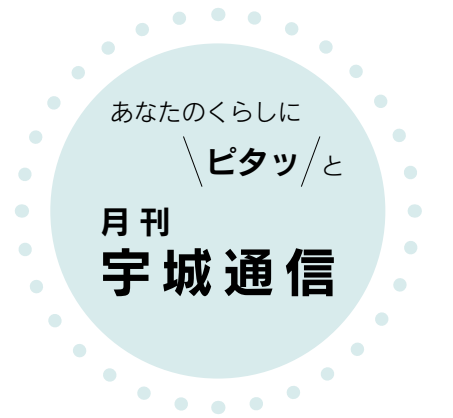




新型コロナウイルス

市では、新型コロナウイルス感染症に関連する情報を広報紙の号外版として月に2回発行し、全戸に配布しています。また、市ホームページでは、最新の情報を発信。市公式LINEでも確認することができます。

画面をタッチして
情報をチェック



今月号でお知らせした内容は変更になる場合があります。詳しくは各問い合わせ先にお尋ねください。

募集

戸馳学童クラブの 支援員になりませんか



三角町戸馳地区に7月1日開所予定の学童保育所で、児童の学習や生活、外遊びや室内遊びのサポートをする仕事です。経験不問。
勤務時間 14時30分～18時30分
※土曜、長期休暇中は7時30分～18時30分のうち6時間程度
休日 日曜、祝日、お盆、年末年始
時給 850～950円
場所 三角町戸馳2816
(宇城市農村環境改善センター内)

※入所希望の児童(小学校全学年対象)も募集しています。
戸馳学童クラブ事務局 南
☎0900(1873)4651

高齢者でも簡単に

自宅でできる運動で体が弱るのを防ごう

図 県認知症対策・地域ケア推進課
☎096-333-2218

高齢者の場合、体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、体が動きにくくなったり、疲れやすくなったりします。外出を控えて運動不足になっている体を、家で動かしてみましょう。

気を付けること

- ・体操中は「1・2・3・4…」と声を出し、息を止めないようにしましょう。
- ・体調がすぐれないときは運動を控えましょう。関節に痛みがあるときは痛みが生じない範囲で行いましょう。

筋力運動 その1「椅子からの立ち上がり運動」 目標10回

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくもなります。



熊本を守る

警察職員になりませんか

熊本県警察では、県民の安全・安心を担う人材を募集しています。熊本を守る使命を胸に、共に働きましょう。

試験区分	警察官 A	警察行政
受付期限	5月22日(金)	郵送 5月15日(金) インターネット 5月17日(日)
試験日	7月12日(日)	6月28日(日)
受験資格	次の全てに当てはまる人 ・昭和63年4月2日以降生まれ ・大卒(令和3年3月末までに卒業見込み含む)	次のいずれかに当てはまる人 ・昭和60年4月2日～平成11年4月1日生まれ ・平成11年4月2日以降生まれで大卒(令和3年3月末までに卒業見込み含む)

受験案内・申込書配布場所

県内警察署、交番・駐在所など

図 宇城警察署 ☎(33)0110

詳しくはこちら



税

軽自動車税は納期限までに納めましょう

納期限 6月1日(月)

※納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増加されます。

納付場所 金融機関

コンビニエンスストア

軽自動車税の減免制度

障がいがある人などが申請をすると、軽自動車税の一部免除を受けられます。

平成31年度に減免を受けている人のうち、現況報告書で「変更なし」と提出した人は申請不要です。

対象 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている人で軽自動車を所有している人(本人が所有できない場合や18歳未満の場合は、同一生計者の所有でも可)

必要書類 軽自動車税納税通知書

対象者と確認できるもの(身体障害者手帳など)、自動車検査証、運転者の運転免許証、印鑑

申請期限 5月25日(月)

申請場所 税務課、各支所

図 税務課 ☎(32)1402

筋力運動 その2「膝を伸ばす運動」 目標10回

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。



ポイント

座ったまま、動かす方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを意識しながら行くと、より効果的です!

他にも「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」の動画を公開し、さまざまな運動を紹介しています。

