

八雲総合病院リハビリテーション室主催介護予防教室 やくも☆元気塾再開します！

八雲総合病院リハビリテーション室は、コロナウイルス感染症予防のために中止していましたが、緊急事態宣言解除に伴い、町民の皆さんが住み慣れた地元で、いつまでも自分らしい生活を送るための介護予防教室「やくも☆元気塾」を開催することにしました。

ご家族・お友達・ご近所さん同士で参加してみませんか？

今年、「フレイル」について勉強します

コロナウイルス感染予防のための外出自粛の影響で、体を動かす機会が減り、そのことにより気分も沈み、食欲がなくなり、気付いたら心も体もすっきり弱ってしまった…。そのような状態を「フレイル」と言います。

フレイルは対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性があります。フレイルの状態に早く気付き対応することができれば、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。

ります。

フレイルの基準やフレイル状態になるとどのようなことが起きるかについてわかりやすく解説します。

正しく「フレイル」を知って、いつまでも生き生きとした心と体を維持しましょう。

【場所】 八雲総合病院
南棟5階講堂

【日程】 毎月第2月曜日

(祝日の場合は翌週に開催します)

【時間】

午前9時より30分程度

【費用】 無料

※事前のお申し込みは必要ありません。

※コロナウイルスの流行状況により、予告なく中止することもあります。

【問い合わせ先】

八雲総合病院

リハビリテーション室
☎0137-63-2185

税務署ではスマホ申告を推進しています

マイナンバーカードまたはID・パスワードを使ってご自宅等から「e-Tax」が申請できます。

※税務署への発行申請が必要
です。

税務署で申告される際は、次の2点をご持参ください。

- ・スマートフォン
- ・マイナンバーカードまたはID・パスワード

令和3年分(令和4年1月)からはさらに便利になります。

・ICカードリーダー無しでe-Tax

パソコン画面に表示された2次元バーコードをスマホで読み取れば、マイナンバーカードを使って「e-Tax」が申請できます。

・スマホカメラで源泉徴収票を自動入力

給与所得の源泉徴収票を撮影すると、金額や支払者情報などが自動で入力することができます。

【問い合わせ先】
八雲税務署

☎0137-63-2148

冬にも実践！ ご家庭で賢く節電を しませんか？

冬場の電気料金が値上がりしています。節電に取り組むことで、節約・地球温暖化防止につながりますので、ご家庭でできることに取り組んでみませんか。

【取り組み内容】

①日照時間が短くなっていますが、不要な箇所の照明はこまめに消灯しましょう。

②冷蔵庫の温度設定を「強」から「弱」に変え、扉の開閉を減らし、食品の詰め込みすぎに注意しましょう。

③暖まった空気を循環させたり、厚手のカーテンや床間で長く長いカーテンを使用して暖房効果を高めましょう。

④ひざ掛けや厚着で過ごすなどウォームビズにも取り組みましょう。

【問い合わせ先】

政策推進課協働推進係
☎0137-62-2300

ご存知ですか？



YIC ブログ& メールマガジン

感染の正しい知識と対処方法を、近隣自治体の施設(幼稚園、学校、老健など)と協力・共有し、早期発見・拡大阻止を目指す八雲町感染対策ネットワークが発信しているブログです。

感染症への対策などが紹介されています。

【YICブログ】

http://hosp.town.yakumo.hokkaido.jp/modules/yic_blog/index.php?page=diarylist

【YICメールマガジン】

touroku@yicnet.comにメールアドレスを送ることで、メールマガジンに登録でき、感染症流行情報が電子メールで配信されます。

【問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係
(シルバープラザ内)

☎0137-64-21111

・熊石総合支所住民サービス課
☎01398-2-3111