

郡山市あさかの学園大学 教養課程学生の募集について

☎ 郡山市あさかの学園大学事務局
☎ 024-924-2957

町では、こおりやま広域圏連携事業として、系統的・継続的な学習を通して、年齢にとらわれず、地域において活躍できる高齢者を養成するとともに、健康で生きがいのある生活ができるように、令和5年度教養課程の学生を下記により募集します。

- **入学資格** 令和5年4月1日現在 60歳以上の方
- **学科** ①健康・福祉 ②郷土・生活 ③芸術・文化
- **定員** 各学科 60名（応募者多数の場合は抽選）
- **修業年限** 2年間（卒業後、2年制の専門課程に進むことができます）
- **授業回数** 週1回（年間 36回）
- **授業料** 年額 15,000円
- **学習場所** 郡山駅前「ビッグアイ」7階会議室等
- **募集期間** 1月11日(水)から2月10日(金)まで
- **申込方法**

次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①大学事務局に入学願書と返信用封筒（宛名を記入し、84円切手を貼付）を持参
- ②大学事務局に入学願書と返信用封筒（宛名を記入し、84円切手を貼付）を郵送
- ③郡山市 WEB サイトから申し込み

- **申込先**
〒963-8002 郡山市駅前二丁目11番1号
ビッグアイ7階 郡山市あさかの学園大学事務局

※入学願書、募集要項は大学事務局または町福祉こども課等に設置しているほか、郡山市のWEBサイト（QRコード）からダウンロードできます。



消費税のインボイス制度に関する 説明会のお知らせ

☎ 須賀川税務署 法人課税部門
☎ 0248-75-2419（直通）

須賀川税務署では、事業者の方を対象に消費税のインボイス制度説明会を事前予約制で開催します。定員になり次第、受付を終了します。

- **日時と場所**
 - (1) 1月26日(木) ①10時～ ②13時～
 - (2) 2月22日(水) ①10時～ ②13時～
 - (3) 3月9日(木) ①10時～ ②13時～
須賀川税務所 第二会議室（各回定員10名）
 - (4) 3月23日(木) ①10時～ ②13時～
須賀川市役所 4階研修会場（定員30名）

借金の無料相談会を開催

☎ 財務省福島財務事務所 理財課
☎ 024-533-0064

財務省福島財務事務所では、専門相談員が借金を抱えお悩みの方から家計や借金の状況等を伺い、アドバイスを行うほか、必要に応じて弁護士などの専門家に引継ぎを行う相談会を開催します。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守されます。

- **日時**
1月13日(金) 13時～16時
(原則予約制、予約は1月12日(木)まで)
- **会場**
須賀川市労働福祉会館 第3研修室

町育英資金奨学生の募集について

☎ 教育委員会 ☎ 62-3459

町では、令和5年度入学予定者及び在学者の育英資金奨学生を次のとおり募集します。

- **対象者**
令和5年度に高等学校、高等専門学校、専修学校、短大、大学に進学予定者及び在学者
- **募集人員** 若干名
- **応募資格**
 - ①町内に引き続き1年以上住所を有し、学術優秀で品行方正な方
 - ②経済的な理由で修学が困難な方（所得制限あり）
 - ③他の奨学金を受けない方
 - ④連帯保証人及び保証人がいる方（連帯保証人及び保証人としての資格を満たす方となりますので、内容についてはお問い合わせください）
- **応募方法**
次の書類を教育委員会に提出してください。
 - ①育英資金貸付願書・履歴書（教育課にあります）
 - ②調査書（在学している学校から発行されるもの）
 - ③合格通知書（入学予定者の場合）
 - ④家計を支えている方（両親等）の所得を証明できる書類（令和4年分）
 - ⑤連帯保証人及び保証人の所得を証明できる書類（令和4年分）等
- **返還方法**
卒業後1年間猶予し、借用期間の3倍以内の期間で返還。医学、歯学、薬学（薬学は修学期限6年のもの）及び高等専門学校は貸付期間の2倍以内の期間で返還（貸与資金は無利子です）。
- **募集期間** 2月1日(水)から2月28日(火)まで

くらしの情報

- i n f o r m a t i o n -

固定資産税の各種届出について

☎ 税務町民課 ☎ 62-2114

固定資産税は、毎年1月1日に土地・家屋・償却資産を所有している方に賦課される税金です。次のような方は2月28日(火)までにお申し出ください。内容によって、別途書類の追加提出が必要となる場合がありますので、お問い合わせください。

【令和4年中に建物を解体した方】

- **家屋滅失届**
未登記の家屋（住宅、倉庫、作業場等）を12月31日までに取り壊した場合

【固定資産の所有者が亡くなられたご家族の方】

- **相続人代表者届**
亡くなられた方の所有していた固定資産の相続登記が12月31日までに完了していない場合
- **家屋課税名義人変更届**
未登記家屋について令和5年以降の課税名義人を変更する場合

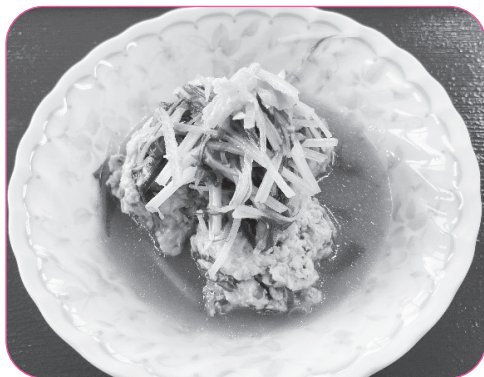
【令和4年中に太陽光発電設備（パネル等）を設置した土地の所有者の方】

売電を目的として太陽光パネル等を設置した土地の所有者の方については、令和5年度の土地評価額に変更（自家用発電設備は除く）が生じますので、設備を設置したことが分かる書類をお持ちください。

食事をおいしく、バランス良く ～ヘルスマイトおすすめレシピ～

☎健康環境課 ☎ 62-2115

ゆず香る鶏つくねの煮物



《材料》（4人分）		●だし汁	2カップ
長芋	40g	●醤油	大さじ1
鶏ひき肉	320g	●みりん	大さじ1
小ねぎ	40g	水菜	200g
しょうが	ひとかけ	ゆず果汁	大さじ1/2

【作り方】

- ①長芋としょうがは皮をむいてすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉を入れて手で練り混ぜ、12等分に丸める。
- ③鍋に●を入れて中火にかけ、煮立ったら②を入れて煮る。肉の色が変わって火が通ったら、つくねを取り出して器に盛る。
- ④水菜は5cmに切り③の鍋に入れ、しんなりとなったら、つくねの上に盛る。鍋の煮汁にゆず果汁を加えて火を消し、煮汁をかけ完成。

< 1人分の栄養素量 >

- エネルギー 168kcal
- たんぱく質 15.8g
- 脂質 9.7g
- 塩分 0.8g

【栄養ワンポイント】ゆずの香り成分には殺菌や鎮痛作用のほか、集中力を高める効果やリラックス効果があります。さびない体づくりに役立つビタミンやクエン酸も豊富です！

「フレイル」を知って正しく予防しましょう！

☎福祉こども課 ☎ 62-2210

2月1日は「フレイルの日」です。フレイルについて、友人や家族とチェックしてみましょう。



◆フレイルとは？

加齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。何も対策をしないと介護が必要となる可能性が高くなります。早くに気づき、対策を行えば、元の健康な状態に戻すことができます。

◆フレイルチェック

- 1つでも当てはまる人は予防を意識しましょう。3つ以上当てはまる人はすでにフレイル状態です。
- 半年間で、意図せず体重が2kg以上増えた
 - ペットボトルのふたが開けにくくなった
 - わけもなく疲れたような感じがする
 - 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった（歩くのが遅くなった）
 - 軽い運動や体操を週に1回もしていない

◆フレイル予防「3つのポイント」

- ①運動（身体活動）
運動は筋力向上のほか、食欲や心の健康にもよい影響を与えます。ウォーキングやストレッチなど組みやすく続けられるものを取り入れましょう。
- ②食事（栄養）
バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。食後の歯磨きなどお口の健康にも気を配りましょう。
- ③社会参加
趣味やボランティア活動、友人や家族とのおしゃべりなど外と関わる機会を持ちましょう。



福島県
健康づくり推進課



健康ふくしま
ポータルサイト