

# 地域包括支援センターからのお知らせ（介護予防講座）

会場：総合福祉センター

対象：市内在住の65歳以上の方

☆飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。

新規教室



男性料理教室

～元気な身体づくりのためにしっかり食べて  
低栄養を予防し、健康寿命を伸ばそう～

脳と体の健康教室

タオルを使って柔軟性を高めよう！  
&全身すっきりヨガ 1回目

8月21日(木) 午後1時30分～3時

講師：介護予防運動指導員 日根 香 先生

準備物：ヨガマット(バスタオル可)、5本指の靴下、  
スポーツタオル(長めのタオル)、動きやすい靴(土足)

9月12日(金)・10月24日(金)・11月11日(火)

男性対象!初心者の方も、普段から料理をする方  
もお気軽にご参加ください。

講師：徳島県栄養士会 会員 長尾 久美子 先生  
準備物：エプロン、マスク、手拭きタオル、腕まくり  
のできる服装※三角巾は貸し出しします。

参加費：1回につき税込500円(昼食代)

定員：16名(可能な限り、3回を通して参加できる  
方、単発参加の場合はご相談ください)

★要申込 締切日 8月28日(木)

市社会福祉協議会地域包括支援センター

(横須町11番7号 市総合福祉センター内)

☎33・4040 / FAX33・4042

脳若トレーニング(iPadを使用します)

定員25名

8月22日(金) 午前10時～11時

※iPadの台数に限りがあるため、人数制限をさせていただく  
場合があります。

11/23  
(日)

## 第5回小松島「逆風」

### ハーフマラソンを開催♪

今年度も小松島「逆風」ハーフマラソンを開催します。  
ランネット (<https://komatsushima-marathon.jp/>)  
にて参加者を絶賛募集中です!

多くの方のご参加をお待ちしています。

ハーフマラソン開催による  
交通規制等、会場周辺にお  
住まいの皆さまには大変ご  
迷惑をおかけすることにな  
りますが、ご理解・ご協力  
をよろしくお願いいたします。



大会詳細については、市ホームページまたは第5回  
小松島「逆風」ハーフマラソン公式ホームページをご確  
認ください。

公式ホームページ  
はこちら



問 小松島マラソン実行委員会  
(市文化にぎわい推進本部内)

☎38・6522 / FAX33・0938

✉ [gyakuhu-marathon@city.komatsushima.i-tokushima.jp](mailto:gyakuhu-marathon@city.komatsushima.i-tokushima.jp)

## 戸籍にフリガナが 記載されます

フリガナが記載されるまでの流れ

本市に本籍のある方へ8月下旬頃に戸籍に記載  
される予定のフリガナの通知書を発送します。

通知が届いたら、フリガナを確認してください。  
フリガナが正しい場合は、届け出の必要はありません。

フリガナが違う場合は、令和8年5月25日ま  
でに届け出をお願いします。

⚠ 詐欺にご注意

フリガナの届け出に手数料はかかりません。  
届け出をしなくても罰則はありません。

問 法務省専用コールセンター

☎0570・05・0310

▶ 戸籍制度マスコットキャラクター  
「コセキツネ」



《今月は、後期高齢者医療保険料1期分、固定資産税・国民健康保険税・介護保険料2期分の  
納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、确实・安心・便利な口座振  
替をご利用ください。

2025年(令和7年)8月5日  
広報こまつしま

