

日宇地区

コミュニティセンターだより (3月号)

日宇地区コミュニティセンター (日宇支所2階) ☎33-0564

発行日

令和7年2月19日



3月の行事予定

10日(月) 市民税課

11日(火) 「市民税・県民税・国民健康保険税等の申告受付」

< 講 堂 > 受付時間は裏面をご覧ください

※当日来場時に当日有効の整理券を配布します (整理券は午前 8:45~配布)。

21日(金) ひう成人学級⑤「チェアヨガを体験しよう!」< 講 堂 > 14:00~15:30

成人学級 のご案内

「チェアヨガを体験しよう!」

今回初めて開催する「チェアヨガを体験しよう!」は健康運動指導士 友松 輝子さんに「チェアヨガ」を教えていただきます。

「チェアヨガ」とは、椅子に座ってできるヨガ。ヨガで最も大切なのは深い呼吸です。ストレスや緊張で浅くなりがちな呼吸を深めることで、心身がリラックスし自律神経が整えることができます。また、かたくなった筋肉や関節をほぐし、姿勢改善が期待できます。みんな体を動かし、免疫力を高めましょう。

日 時: 令和7年3月21日(金) 14:00~15:30

場 所: 当コミュニティセンター・講堂

とも まつ てる こ

講 師: 健康運動指導士 友松 輝子 さん

定 員: 15名

準 備 物: 汗拭きタオル、飲料水 (水分補給用)

受付開始: 3月10日(月) 9時から開始します。



- <運動内容> (1) チェアエクササイズでウォーミングアップ
(2) チェアヨガで呼吸筋をしなやかに
(3) マルチ運動で身体機能の向上と脳の活性を

※電話または事務室窓口 to 直接お越しの上お申し込みください。

お申込み・お問い合わせは 日宇地区コミュニティセンター ☎33-0564

うら面もありますのでご覧ください

令和7年度 市民税・県民税・国民健康保険税等の申告受付について

日 程：3月10日(月)黒髪、もみじが丘町

日 程：3月11日(火)大塔、日宇、大和、白岳、沖新、卸本、大岳台、ひうみ町

受付時間：午前9：30～11：30 午後1：00～3：30

受付会場：日宇地区コミュニティセンター・講堂

- 当日来場時に当日有効の整理券を配布します（整理券は午前8：45～配布）。
- 番号順にお呼びしますが来場者の申告内容によって順番が前後する場合があります。
- 混雑状況により呼び出し時間が遅くなる場合もございますので、あらかじめご了承ください。
- 事前予約はできません。順番取りのため早朝からお並びになるのはご遠慮ください。

詳しくは「広報させぼ1月号・申告受付特集号」をご覧ください、
下記へお問い合わせください

佐世保市役所 財務部 市民税課

☎代表24－1111(内線2204～2208)

ご 報 告

令和6年度「日宇地区親睦レクリエーション大会」

日宇地区自治協議会主催「レクリエーション大会」が、日宇地区コミュニティセンター体育室（もみじが丘町）で2月9日（日）に開催されました。

17チーム約200名が準備運動（佐世保弁のラジオ体操）をして午前に「カロリーリング」、午後から「輪投げ」を行いました。ファインプレーで盛り上がり、大変にぎわいました。

参加された皆さん、お疲れ様でした。大会の結果は次のとおりです。

<カロリーリング競技>

優 勝 白岳町二組
準優勝 黒髪町三組
3 位 黒髪町桜ヶ丘



<輪 投 げ 競 技>

優 勝 北大和町
準優勝 日宇町一組
3 位 卸本町陽光台



お知らせ

3月1日（土）～7日（金）まで「春季全国火災予防運動」が実施されます

「春季全国火災予防運動」は、空気が乾燥し火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的に毎年実施しています。この期間に、住宅用火災警報器の点検を実施し、故障・老朽化した機器は交換しましょう。

全国統一標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」

