

健康への第一歩を踏み出しませんか

健康づくり運動教室

インストラクターがサポートするので、初心者でも無理なく楽しめる教室です。血圧測定や健康に関するミニ講座も行います。参加者には、健康グッズのプレゼントがあります。

対象／市内在住で、1時間程度の運動ができる人

期日・内容／別表のとおり

時間／午前9時20分～11時30分

※受け付けは午前9時から。

場所／市役所1階 市民ホール

持ち物／運動できる服装、飲み物、タオル、室内用シューズ

(別表①～④)、ウォーキングしやすい靴(別表⑤)

定員／別表のとおり ※先着順。

費用／無料

申込期限／開催日の前日

申し込み方法／市ホームページ、

電話または窓口で

申し込んでくださ

い。



申し込み・問い合わせ先
健康づくり課健康支援班

☎63・8766

【別表】期日・内容など

期 日	内 容	定 員
10月14日(火)	①靴ひもの結び方と歩き方	各回23人
10月28日(火)	②楽しくリズム体操	
11月18日(火)	③正しい座り方と椅子時間のセルフケア	
11月25日(火)	④体幹&筋力アップトレーニング	
12月5日(金)	⑤ノルディックウォーキング	30人

より良い暮らし・まちにするために

国勢調査が 全国一斉に行われます



国勢調査は、日本に住む人と世帯の実態を把握するため、5年に一度行われる最も重要な統計調査です。調査票に記入した内容は厳重に保護し、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。

9月中旬から調査員証を持った調査員が訪問します。不在の場合は、調査書類を郵便受けに入れることがあります。

対象／令和7年10月1日現在で、日本に住んでいる全ての人・世帯

調査内容／性別、出生年月、世帯構成、就労状況、勤務・通学地などの17項目

回答方法

○簡単で便利なインターネット

配布される「インターネット回答依頼書」のログイン用QRコードから、24時間いつでも回答できます。回答した内容は暗号化されて送信されるので、プライバシーは守られます。

○紙の調査票

同封の返信用封筒で郵送するか、調査員が回収します。

回答期間／●インターネット：9月20日(土)～10月8日(水) ●紙の調査票：10月1日(水)～8日(水)

調査結果の活用事例／地方交付税の算定、防災計画の策定、

子育て支援施策、高齢者福祉施策、将来人口の推計、小売店の立地計画、学術研究など

詐欺に注意してください

調査員を装った不審な訪問者や、不審な電話・メールなどに注意してください。

国勢調査には、預金や収入、銀行口座、クレジットカードの暗証番号などの項目はありません。また、金品を要求することはありません。不審に思ったときは、企画政策課が国勢調査コンタクトセンターに問い合わせてください。

国勢調査コンタクトセンターで回答をサポート

電話・有人チャットとチャットボットにより、回答をサポートします。

電話番号／●ナビダイヤル：☎0570-02-5901 ●IP電話など：☎03-6628-2258

設置期間／9月16日(火)～11月7日(金)

受付時間／●電話・有人チャット：午前9時～午後9時

●チャットボット：24時間対応

くわしい内容は、国勢調査2025キャンペーンサイトで確認してください。



問い合わせ先

企画政策課企画調整班(☎62-5397)