

ふるさと納税に対し

返礼品を贈呈します

ふるさと納税とは

ふるさと納税制度は、自治体を「応援したい」、「良いまちにしてほしい」、「まちに貢献したい」という方の思いを実現するための寄付制度です。寄付した場合は、一定限度額まで所得税と個人住民税が軽減されます。

まちへの思いがあれば、市外の方だけでなく、市内の方も寄付することができます。いただいた寄付金は、大竹市のまちづくりに活用します。

返礼品を贈呈します

寄付に対する感謝の気持ちとして、1万円以上の寄付をしていただいた方に返礼品を贈呈します。返礼品は市に關係するものばかりで、寄付金額に応じて選べます。

※ 返礼品や制度など、詳しくは市ホームページに掲載しています。

問い合わせ 総務課 ☎2120

申し込み手続

申込書

申込書に、名前、住所、希望する返礼品などの必要事項を記入し、総務課に提出してください。申込書は総務課に請求するか、市ホームページからダウンロードしてください。

インターネット

「楽天市場」ふるさと納税特設サイトからも、申し込みます。

<http://www.rakuten.co.jp/f342114-otake/>



QRコード

市内企業・事業者の方へ

ふるさと納税の返礼品として贈呈する商品などを随時募集しています。興味がある方は、総務課に連絡してください。



「目からウロコ」のひと工夫

かんたん！健康・料理教室

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

「脂質異常症」をご存知ですか。以前は「高脂血症」と呼ばれていた、コレステロールや中性脂肪が増え過ぎたり減り過ぎたりする症状です。

今回の教室では「脂質異常症」に焦点を当て、コレステロールの働きや、増減による体への影響、気を付けるための食事のポイントを学びます。

運動は「リズム体操」。音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく運動しましょう。

とこる 総合市民会館

対象 市内在住の方

定員 各回30人（申込順）

参加料 500円（料理教室のみ）

持参品

講義・運動 タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

料理教室 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申し込み

希望する回の1週間前までに電話または直接、社会健康課へ。



| | とき | 内容 | |
|-----|-----------|----------|---|
| 第6回 | 11月18日(金) | 講義 運動 | 生活習慣病～脂質異常症と食事～ リズム体操（ローテンポ） |
| | 12月2日(金) | 料理教室 | コレステロール控えめの献立 ～コレステロールを控えた献立のご紹介～ |
| 第7回 | 12月16日(金) | 講義 運動 | 生活習慣病～肥満症と食事～ リズム体操（アップテンポ） |
| | 1月6日(金) | 料理教室 | 脂肪を抑えた噛みごたえのある食事 ～噛みごたえのある食事はさまざまな効果を生みます～ |