

三島町テレビ放送サービス 視聴料のお支払方法変更のお願い

現在、三島町テレビ放送サービスの視聴料のお支払いを **NTT 回収代行サービスにてお支払い**いただいている**加入世帯様**へ、お支払方法の変更をお願いしております。

N T T 料金回収代行サービスの方法は、電話料金等の引き落としと同時に、テレビ視聴料を引き落とすものでしたが、手数料が生じることや、町への入金が遅れてしまうため、この方法を取りやめるものです。ご理解をお願いいたします。

変更後のお支払方法は、以下の3つからお選びいただけます。	
①	会津信用金庫 宮下支店 口座振替（3月25日と9月25日）
②	会津よつば農業協同組合 三島支店 口座振替（3月25日と9月25日）
③	ゆうちょ銀行 口座振替（3月25日と9月25日）
変更手続きの方法	
役場窓口にて口座振替依頼書をご記入のうえ、金融機関お届け印を押印してください。	
変更手続きの締切	
令和8年2月20日までに手続きの完了をお願いいたします。 ※ 令和8年3月から変更後のお支払方法に切り替えさせていただきます。 なお、役場窓口への来庁が難しい方や、ご自身の現在のお支払い方法が不明な方は、電話で役場総務課にお問い合わせください。	

☎総務課 ☎(48)5511

ゆめぽけっと「図書返却のおねがい」

現在、ゆめぽけっとで貸し出された図書で返却が確認できていないものがごございます。お心当たりのある方は速やかな返却をお願いいたします。図書の返却期限は2週間です。

借主が不明な本のタイトル		
・「奥会津山村の選択」	貸出日	2024年7月11日
・「成瀬は天下を取りにいく」	貸出日	2025年9月6日
・「同士少女よ、敵を撃て」	貸出日	2025年9月1日

☎公民館 ☎(48)5599

令和7年分確定申告の 納期限と振替日について

令和7年分の確定申告につきましては、以下の期限を確認のうえ、お手続きください。

令和7年分の確定申告期限と納期限	
○ 申告所得税及び復興特別所得税・贈与税	3月16日㊤
○ 消費税及び地方消費税	3月31日㊤
令和7年分確定申告分の振替日	
○ 申告所得税及び復興特別所得税	4月23日㊤
○ 消費税及び地方消費税	4月30日㊤

なお、納税には、便利で確実な振替納税をご利用ください。一度手続きをしていただければ、継続して利用できます。

振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署（管理運営部門）にご相談ください。

なお、既に申告所得税及び復興特別所得税又は消費税及び地方消費税について振替納税をご利用の方は、確実に振替納付ができるよう、事前に預貯金残高をご確認ください。

☎町民課町民係 ☎(48)5555

奥会津ビジターセンター「自然環境学習会」 ～木こりに聞く「山と木のはなし」～

実は奥会津のブナ林は、日本一？！「山が荒れている」と聞けけれど、何がどうなっているの？「木を伐る」というのは、どんな木をどんな風に伐っている？川の水は、山があることで豊かに流れているの？

奥会津の山に入り、木と森と山を使いつつ守りながら仕事をしてきた熟練の木こりに話を聞く会です！

冬季の開催となるため、ZOOM（ズーム）を使用してのオンライン参加も可能としています。

ぜひ、ご参加ください！

日 時	1月25日㊤ 午後1時30分～午後3時30分
場 所	道の駅会津柳津 2階会議室
講 師	杉原造材 杉原啓喜さん アイパワーフォレスト（株） 五十嵐馨さん 佐久間建設工業（株） 五十嵐善徳さん
定 員	20名（＋オンライン参加）
申込み方法	事前申込み制（メール、電話にてお申込みください）
参 加 費	無料
主 催 ・ お 申 込 み	越後三山只見国定公園奥会津ビジターセンター 休館日：月曜日（祝日の場合は翌平日が休館） 開館時間：午前9時～午後5時 ☎ 0241(42)7081 メール :info@okuaizuvisitorcenter.com

※㊤ 桐の里倶楽部トレーニング教室 参加募集

スポーツクラブJOYFIT（会津若松市）のインストラクターを講師に、ランニング（ウォーキング）マシンやエアロバイクでの有酸素運動や筋トレ、ヨガやストレッチなどを組合せたトレーニング教室を開催します。

申し込みは不要ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

日 時	1月15日㊤ 【昼の部】14：00～15：00 【夜の部】18：30～19：30
場 所	桐の里倶楽部（トレーニングルーム）
対 象 者	町内に在住又は勤務する18歳以上の方 （保護者同伴の中・高校生も可）
持 ち 物	運動靴（室内履き）、飲み物、タオル、健康ポイントカード

☎町民課保健福祉係 ☎(48)5565

※㊤ 令和7年度 三島町健康講座について 「目指せ健康寿命！＋10歳（プラステン）」

三島町健康講座「目指せ健康寿命！＋10歳（プラステン）」は、健康づくり・介護予防に関心がある方々や身体機能の低下や健康面に不安がある方が、さまざまなゲームやレクリエーション・ものづくり・運動などをとおして、楽しみながら健康づくりに取り組む、定期的な集いの場です。「人と会っておしゃべりしたい」「とにかく出掛ける場所が欲しい」方も大歓迎です！

日 程	1月15日㊤	1月22日㊤
時 間	10：00～正午ごろ	
会 場	町民センターふれあいの間	
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具	
内 容 等	健康講話 講師：保健師	元気でまっせ体操 脳トレ・コグニサイズ体操

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※**（ホ）** 運動で見直す「ならない・悪化しない」
心臓病運動講座について

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、メタボリック症候群などの生活習慣病は全て心臓病の予備軍であり、当町においても、心臓病を指摘されている方が年々増加傾向となっています。

既に心臓病を指摘されている方は重症化を予防し、生活習慣病を指摘されている方は、心臓病を発症しない為の生活の見直しが大切です。

ぜひご参加ください。



日 時	1月16日(金) 10：00～11：30
会 場	町民センター大ホール
内 容	心臓病予防・生活習慣病予防と運動について 運動プログラムの実施と血管年齢等の検査
講 師	竹田綜合病院 佐藤志保先生（心臓病専門理学療法士）

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※**（ホ）** ヨガ教室（公民館講座）について

初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できるプログラムを行っておりますので、ぜひ、ご参加ください。

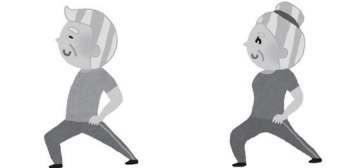


日 程	1月16日(金)	1月27日(火)
時 間	10:00～11:00	10:00～11:00
会 場	町民センターふれあいの間	
講 師	ヨガインストラクター 上野 沙紀 先生	

☎公民館 ☎(48)5599

※**（ホ）** こらんしょ運動教室について

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたします。自宅ではやる気が出ない、一人では続かない方も運動づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。



日 程	1月19日(月)	1月30日(金)
時 間	10：00～11：30	10：30～11：30
会 場	ふれあいの間	町民センター大ホール
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、上履き（ズンバの時）	
講 師	スポーツクラブ JOYFIT インストラクター	佐藤 正子 先生
プログラム	心身機能向上のためのストレッチ 筋力トレーニング	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※**（ホ）** <三島町公民館・町民課コラボ事業>
「小学生スイミング教室」・「水中ウォーク
で足腰元気教室」の開催について

三島町公民館及び町民課では、町民の健康づくりを目的に、次の事業を実施いたしますので、ふるってご参加ください。

- 【日 時】 令和8年1月31日(土)
9：30～11：00（以下2事業いずれも）
- 【場 所】 西会津町さゆり公園屋内プール
（耶麻郡西会津町登世島字西林乙 2529-10）
- 【交通手段】 町マイクロバス（自家用車も可）
- 【集合時間】 町マイクロバスを利用される方は、
役場前に8：30 集合 12：00 解散
（自家用車も可、9：25 までに開催場所へお集まりください）
- 【申込期限】 1月23日(金)まで

小学生スイミング教室の開催について（公民館主催）

町内小学生の水泳技術の向上を目指して、個人に応じた指導を行い、体力の向上及び安全な水中の活動を学ぶことを目的とします。さらに、スイミング教室をとoshiteの仲間づくりや健全な成長を支援します。

対 象 者	三島小1年生から6年生までの児童（1・2年生は保護者同伴）
内 容	基本技術の習得、水中の安全教育、体力向上、社会性の育成
講 師	スポーツクラブバンビィ（会津坂下町）インストラクター
参 加 費	1回 300 円 （小学生料金、プール利用料）
定 員	20 名
申 込 先	三島町公民館まで電話でお申し込みください。

☎三島町公民館 ☎(48) 5599

水中ウォークで足腰元気教室について（町民課主催）

水中の低負担での全身運動で健康づくりを支援します。

対 象 者	65 歳以上の町民の方
内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング（1時間程度）
参 加 費	1回 500 円 （プール利用料）
定 員	5 名
申 込 先	地域包括支援センターまで電話でお申し込みください。


☎地域包括支援センター ☎(48) 5045

福島県立医科大学「県民健康調査」
国際シンポジウム開催について

「県民健康調査」とは、福島県が福島原発事故後の県民の健康を見守るため、2011年から福島県立医科大学に委託して実施している健康調査です。

福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センターでは、今年度も以下のとおり、調査から得られた成果を世界的に共有することで、県民の健康の維持・増進に役立てることを目的として、国際シンポジウムを開催いたします。

ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

開催日時	令和8年3月12日(木) 12：20～18：10
会 場	福島県立医科大学 福島駅前キャンパス（福島市栄町 10-6）
定 員	会場参加 75 名程度
そ の 他	Zoom 配信あり 詳細は右記 QR コードよりご確認ください。 

☎福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
国際連携室 ☎024(581)5454