

広報



たつの

Tatsuno Newsletter

にほんご



2026

No.5

Issue 495・496



# やさしい日本語・ENGLISH

日本語を べんきょうしている人の ための たつの市の 広報です。The Newsletter for Japanese Learners.

## からだ改善フィットネス教室

## Body Improvement and fitness class

健康課 (はつらつセンター内) 0791-63-2112

1日の歩数は多いですか。運動を週に2回以上していますか。からだ改善フィットネス教室に参加して運動を始めましょう。運動は生活習慣病を予防することができます。

【どこで】はつらつセンター [龍野町富永410-2]

【いつ】1コース 2026年6月3日(水) 14:00~16:00 (13:30から受付します)

2コース 2026年8月26日(水) 14:00~16:00 (13:30から受付します)

【だれが】・たつの市に住んでいる 40歳から75歳までの人・要介護認定を受けていない人・運動制限が無い人

15人(予約をしてください。先着順) ※初めて受ける人を優先します。【いくら】 ¥2,000

【持ち物】室内用の運動靴 タオル 飲み物 筆記用具 ※運動ができる服装できてください。

【どうやって】電子申請 / 電話 / 窓口で受付します。

コースは全部で4コースです。他のコースはホームページを見てください。



1日目

- ◆ ストレッチ
- ◆ 座って体幹トレーニング
- ◆ ベジチェック

2日目

- ◆ 自主トレーニング機器を使う
- ◆ トレーニング室の許可書を作ります

3日目

- ◆ 足の体幹トレーニング
- ◆ 栄養講座

4日目

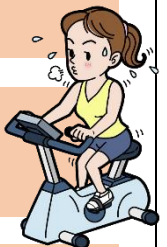
- ◆ ウォーキング

5日目

- ◆ 音楽に合わせた運動

きょうしつ教室が  
お終わったら

- ◆ 自主トレフォローアップ講習会
- ◆ 他のトレーニング法や機器の使い方を習います



ホームページ



電子申請



(広報 p 7)

6/21  
(日)

# たいけんかい ピックルボール・バグゴ体験会



## Try out Pickle ball and Baggo

しんぐう  
▶新宮スポーツセンター-0791-75-1792

たいけんかい  
ピックルボールと バグゴの 体験会を します。

ピックルボールは なんですか？	たつきゅう く あ あたら はじ テニス、バドミントン、卓球を 組み合わせた 新しい スポーツです。アメリカで 始まった スポーツ です。ボールの ラリーが 続きやすいので 誰でも 楽しむことが できます。
バグゴは なんですか？	なまえ し あな あ けいしゃ む アメリカでは、コーンホールという名前で 知られています。穴の 開いた 傾斜ボードに 向けて てだま な い ごうけいとくてん か ま き お手玉を 投げ入れます。合計得点で 勝ち負けが 決まる アメリカで 始まった ゲームです。

【いつ】 2026年6月21日(日) 9:00~10:30

【どこで】 しんぐうこうみんかん しんぐうちょうしんぐう  
新宮公民館 [新宮町新宮1060-1] 【いくら】 ¥0 【どうやって】 たつのたいいくかん しんぐう  
龍野体育館/新宮スポーツセンター/  
いぼがわ みつ そごうしんぐう まどぐち がつ にち きん もう こ  
揖保川スポーツセンター/御津体育館の 窓口で 6月12日(金)までに 申し込んでください。

し ばん  
(お知らせ版 p 2)



## さいじけんこうしんさ 5歳児健康診査

## Heath Check up for age 5



けんこうか ない  
▶健康課 (はつらつセンター内) 0791-63-5121

こ どもに あ 合わせた かか かた しえん せいかつしゅうかん いくじ かん そうだん さいじけんこうしんさ はじ  
子どもに 合わせた 関わり方や 支援について 生活習慣や 育児に 関する 相談のために 5歳児健康診査を 始め  
ます。

【だれが】 ねん がつぶつが ねん がつついたち う こ  
2021年4月2日~2022年4月1日に 生まれた 子ども

けんしん し えん ほいくえん かよ こ えん ほいくえん てがみ  
【健診について】 たつの市の こども園/保育園に 通っている 子どもは こども園/保育園から 手紙を もらいます。 たつ  
の市外の こども園/保育園に 通っている 子どもは 健康課から 手紙を 送ります。手紙には 二次元コードが 載ってい  
ます。その二次元コードから アンケートに 答えてください。アンケートの内容、園の様子、乳幼児健診の 結果を 見て  
さいじけんこうしんさ けっか てがみ おく ひつよう ひと てがみ いっしょ しゅうだんけんしん あんない つた  
5歳児健康診査の 結果を 手紙で 送ります。必要な 人には 手紙と 一緒に 集団検診の 案内を 伝えます。



こうほう  
(広報 p 4)

6/1  
(月)



## こんげつ せいきん 今月の税金 Tax due this month



のうぜいか  
▶納税課 0791-64-3144

こんげつ こていしさんぜい としけいかくぜい ぜんきぶん だい きぶん  
今月は、固定資産税・都市計画税 全期分・第1期分の

せいきん はら  
税金を 払います。

【いつ】 ねん がつついたち  
2026年6月1日(月)まで

【どこ】 ぎんこう ゆうびんきょく しやくしょ かいけいか しんぐう  
銀行 郵便局 コンビニ 市役所 (会計課) 新宮・

いぼがわ みつ そごうしんぐう ちいきしんこうか のうふしよ はら  
揖保川・御津 総合支所 (地域振興課) 納付書の QRコードで 払うことが できます。



こちらから はら  
払うことも できます。

こうほう し ばん  
(広報 P 21、お知らせ版 P 8)

**Body Improvement and fitness class**

p1

Do you take a lot of steps a day? Do you do exercise more than 2 times a week? Please join our body improvement and fitness class and start exercising. Exercising can help prevent lifestyle-related diseases. **【Where】** Haturatsu Center Tatsuno cho Tominaga [龍野町富永410-2] **【When】** Course 1: June 3<sup>rd</sup> (Wed) 14:00~16:00 (open at 13:30) Course 2: August 26<sup>th</sup> (Wed) 14:00~16:00 (open at 13:30) **【Who】** People age 40~75 who live in Tatsuno city. Residents with a long-term care or an exercising restriction cannot apply. **【Seats available】** 15 seats (need an appointment, first come first served) \*Prioritize first-timers **【Fee】** ¥2,000 **【What to bring】** Indoor exercising shoes, towel, drink and a pen **【Apply】** through QR code on page1 or phone. You can apply at Haturatsu Center as well.

**【Day 1】** Stretch, Sit down and core training, vegetable consumption check

**【Day 2】** Instruction on training machines in the training room. Make a user's card for the training room.

**【Day 3】** leg core training ,Nutrition lecture

**【Day 4】** Walking

**【Day 5】** Exercise along with music

**【After these classes】** A follow-up lecture for self-training, learn how to use training equipment more efficiently.

**Try out Pickle ball and Baggo**

p2

Let's play pickle ball and Baggo (Corn Hole).

What is pickle ball? It is a new sport that mixes some components of tennis, badminton and table tennis. It started in the States. It's easy to keep the rally going, so anyone can enjoy it.

What is Baggo? It is known as Corn Hole in the States. Throw beanbags into a sloping board with a hole. The team with higher points wins. It is also started in the States. **【Date】** Sunday, June 21<sup>st</sup>

**【Time】** 9:00~10:30 **【Where】** Shingu Community Center **【Fee】**¥0 **【Apply】**at Tatsuno gym, Shingu Sports Center, Ibogawa Sports Center or Mitsu gym before June 12<sup>th</sup> (Fri)

**Heath Check up for age 5**

p2

We are introducing a health checkup for 5-year-olds to provide guidance on child-rearing practices and daily routines, as well as advice on how to interact with and support children. **【Who】** Children born between April 2<sup>nd</sup> 2021~ April 1<sup>st</sup> 2022 **【What】** Children attending a childcare center or nursery school in Tatsuno City will receive a letter from their facility. For children attending a childcare center or nursery school outside of Tatsuno City, the Health Division will send a letter. The letter contains a QR code. Please use that QR code to complete the questionnaire. Based on the survey responses, observations of the facility, and the results of previous health checkups when they were infant and toddler, we will send the results of the 5-year-old health checkup by mail. For those who need group health screening, we will include information about it along with the letter.

**Tax due this month**

P2

Your property tax for the first term is due this month. You can also pay the full amount at once.

**【Due date】** Thursday June 1<sup>st</sup>, 2026

**【Places to pay】** banks, post offices, convenience stores, the city hall and its general branches. Also, you can use the QR code on your bill to pay.

ねん がつ にち 2026年 3月31日 現在  
 し じんこう たつの市の人口 monthly report of the CITY POPULATION



そうじんこう ひと かず  
 総人口 … 人の数

71,015 人



おとこ おんな  
 男/女

34,560 人 / 36,455 人



がいこくじん  
 外国人

1,263 人

こんなに たくさん 外国から来た人達が たつのに 暮らしています。  
 仲良くなって 他の国の 話も いっぱい聞きたいですね。



せたいすう かぞく かず  
 世帯数 … 家族の数

31,543 世帯

おお じゅんばん く に べつ  
 多い順番 (国別)

く に ひ と おお  
 この国の人が多いかな。

1



ベトナム

2



インドネシア

3



フィリピン

きゅうじつきゅうきゅう

休日救急センター

ないか しょうにか  
 内科・小児科 General physician · pediatrics

せいしき なまえ いりゅうきゅうじつや かんきゅうびょう  
 (正式な名前: 揖龍休日夜間急病センター)

Emergency Room  
 0791-63-5510

しんりょうび 診療日 Open Hours: 9:00~11:30 / 13:00~21:30 日曜日 (Sundays), 祝日 (Holidays), 8/15, 2/31~1/3

きゅうきゅうしゃ よ まよ でんわ  
 救急車を呼ぶか迷ったら、#7119 に電話

はつごう  
 発行

し たぶんか きょうせい  
 たつの市多文化共生サポートセンター (TOMO)

Tatsuno Office of Multicultural Orientation

がいこくじん そうだん まどぐち  
 外国人相談窓口

Information desk for foreign residents

〒679-4129 たつの市 龍野町 堂本 38-1

〒679-4129 Tatsuno-cho, Domoto 38-1

じかん: 火曜日 (Tue) ~ 土曜日 (Sat) 9:00 ~ 16:00

TEL & FAX 0791-63-0221

E-mail: tabunkakyosei\_sc@city.tatsuno.lg.jp

English | やさしい日本語 & 自動翻訳機 Always available during the hours  
 いつでも 対応可能



にほんご こうほう  
 やさしい日本語・ENGLISH の広報が あるところ

- JR本竜野駅 (観光案内所)
- TOMO: 外国人相談窓口 [たつの市産業振興センター]
- 市役所 (龍野、新宮、揖保川、御津)

- ① JR 本竜野駅 から 西へ 歩く
- ② 駅前堂本の 信号を 右に まがる
- ③ 産業振興センターに TOMO がある  
 (歩いて5分ぐらい)

Simple Japanese / ENGLISH Newsletter available at

- JR Hontatsuno stn. (souvenir shop on the 1<sup>st</sup> floor)
- The information desk at TOMO
- City halls (Tatsuno, Shingu, Ibogawa and Mitsu).