

項目	日時	内容	定員
医師による講演	9月28日(水) 14時～15時	講演:「健やかに老いる」 講師:のぞ内科クリニック 野澤靖美 先生	30名
薬剤師による講話	10月28日(金) 10時～11時	「身近な薬の上手な使い方」 講師:みはる調剤薬局 濱田雅博 薬剤師	20名
運動教室①	10月14日(金) 10時～11時	「楽しい作業をとおして認知症を予防しよう」 講師:星総合病院作業療法士	
運動教室②	10月27日(木) 10時～11時	「高齢でも気軽にできる体づくり」 講師:星総合病院運動指導士	
調理実習①②	①10月8日(土) ②10月15日(土) 10時～12時30分	「身近な材料で簡単にできる介護予防食」 講師:管理栄養士 上田麗子先生 ①主菜が肉編/②主菜が魚編	

＜高齢者のための健康づくり教室のお知らせ＞

年々平均寿命は伸びています。しかし、健康寿命の差は10歳ほどあります。いつまでも健康で長生きできるように健康づくり教室を開催します。

参加を希望される方は事前にお申し込みください。

▼場所 保健センター

▼対象者 75歳以上の方

▼参加料 無料

※調理実習は材料費として500円かかります。

▼申込・問 保健センター

☎62・3166

＜国民健康保険被保険者証更新のお知らせ＞

現在ご使用中の「国民健康保険被保険者証」は、有効期限が平成28年9月30日までとなっています。

平成28年10月1日からは、新しい被保険者証を使用していただくこととなります。

▼新しい被保険者証

平成28年9月末日までに郵便(簡易書留)などにより、皆さんのお手元にお届けします。

届かなかつたり、記載内容に誤りなどがあつた場合には、お問い合わせください。

▼古い被保険者証

平成28年10月1日以降、保健センターまたは役場窓口へお返しください。

▼退職者被保険者

平成29年9月30日までの間に、65歳になられる方の有効期限は、誕生日が属する月の末日までとなっています。65歳の誕生日の翌月からは(1日生まれの方はその月)退職者被保険者から一般被保険者へと移るためです。期日が近づきましたら新たに「一般被保険者証」を送付します。

▼新たに75歳になられる方

平成29年9月30日までの間に、75歳になられる方の有効期限は、75歳の誕生日の前日までとなっています。75歳の誕生日当日からは後期高齢者医療保険制度へ移るためです。期日が近づきましたら新たに「後期高齢者医療被保険者証」を送付します。

▼問 保健センター

☎62・3166

＜健康づくり教室のお知らせ＞

一般の方・年齢は問いませんので、お気軽にご参加ください。

★カローリング教室

毎月1、2回実施しています。
▼日時 9月8・29日(木)
午前9時～11時30分

▼場所 町民体育館

▼参加料 無料

※直接会場へお越しください。

★男の料理教室

毎月1回実施しています。
▼日時 9月16日(金)
午前10時

▼場所 保健センター

▼参加料 500円

▼申込・問 保健センター

☎62・3166

＜乳がん集団検診のお知らせ＞

検査内容は、医師による視診・触診と、マンモグラフィ撮影です。定員に若干の空きがありますので、まだお申込みがお済みでない方は、お早めにお申し込みください。

例年、病院での検診は予約が取りにくい状況となっておりますので、集団けんしんでの受診をお勧めします。

▼日程 9月29日(木)、30日(金)

▼時間

- ① 午前9時
- ② 午前10時
- ③ 午後1時30分
- ④ 午後2時30分

▼申込・問 保健センター

☎62・5110

＜保健センターのファックス番号が変わります＞

8月22日から保健センターのファックス番号が変更となりました。

▼旧番号 ☎62・5110

▼新番号 ☎62・0202

(ファックス専用)
なお、直通電話番号 ☎62・3166 および ☎62・5110 はこれまで通り変更ありません。

▼問 保健センター

☎62・5110



年金

＜納付猶予制度の50歳未満への拡大について＞

平成28年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となります。

ただし、平成28年6月以前の期間は、引き続き30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも、免除制度等もありますので、町役場の国民年金窓口へご相談ください。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方(※)の財産を差し押さえることがあります。

▼納付義務者は被保険者本人、連帯して納付義務を負う配偶者および世帯主です。

▼問 住民課住民グループ

☎62・8126
☎024・932・3434
郡山年金事務所