

国保健康ウォーク



町国民健康保険では、健康増進のために、「健康ウォーク」を実施します。

ご家族、ご友人お誘いあわせてご参加ください。(要申込)

日時 10月22日(土) 9時30分～14時
(9時集合)

集合場所 総合センター

ウォーキングのできる服装で集合

内容 正しく効果的なウォーキングの仕方、実地ウォーキング、食生活改善推進協議会による生活習慣病予防食の提供、試食等

コース 総合センターからいな穂街道(東農免道)歩道を利用して記念公園(バラ園)までの往復約7kmのコース

参加費 無料

雨天時は、同じ時間に講習会と生活習慣病予防食の試食等を行います。

(悪天候は中止)

☎ 10月5日(水)までに**保険年金課**

☎2162へ

医療費が増加し続けています 健康づくりで医療費節約を

健康づくりで医療費節約を

医療費増加の最大の予防法は、健康づくりです。

「健康でいたい」と思いつつ、「健康づくりは、簡単にはできない」「忙しくてできない」と思っていますか。

いつまでも健康であり続けるためには、毎日の食生活、運動、休養などをしっかりと自己管理することが必要です。まずは、できることから始めてみましょう。

食生活

必要な栄養をバランスよくとることが基本です。

がん・脳卒中などの生活習慣病予防のために野菜をたくさん食べましょう。

高血圧予防のために減塩しましょう。

肥満や極端なヤセに注意し、適正体重を維持しましょう。

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

運動

ウォーキングなどの適度な運動をすることで肉体的にも精神的にも丈夫になります。

休養

睡眠を十分とることや生活の中に趣味などの休養の時間を設け、疲労解消に努めましょう。

☎ **保険年金課** ☎2162



年金受給者が亡くなったときは

すので、「未支給年金・保険給付請求書」を提出してください。

【添付書類】

死亡届のみの場合

年金証書

死亡の事実を明らかにすることが出来る書類

未支給年金を請求する場合

前述・に加えて

死亡した受給者と請求者の身分関係を明らかにする戸籍謄本

生計を同じくしていたことを証明する書類(例・住民票)

(これ以外の書類が必要な場合もありますので、詳しくは

社会保険事務所へお問い合わせください)

☎ **大宮社会保険事務所**
☎652 4711

年金相談

大宮社会保険事務所職員による出張年金相談を行います。また、平成17年度の保険料と、過去2年以内の未納保険料や過去10年以内の追納保険料などが納められる集合徴収も行います。

ご相談の際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)・納付書・社会保険事務所から送られたはがき等を持参してください。その他年金について疑問等がありましたらお気軽にご相談ください。

日時 9月27日(火)
13時～16時

場所 役場3階第3会議室

☎ **保険年金課** ☎2164



成人式

平成18年1月9日祝
10時

町外に転出された方も参加できますので、ご連絡ください。

成人式実行委員を募集します

「記念事業を成功させよう」
「成人式」記念事業を自分たちの発想で成功させませんか。実行委員として参加できる方は、教育委員会生涯学習課へご連絡ください。お待ちしております。

対象 昭和60年4月2日、昭和61年4月1日生まれの方

内容 記念事業の打合せ

生涯学習課
☎2542

保育所地域交流会開催

保育所では、地域にお住まいの子育て中のみなさんと、保育所の子どもたちとの交流会を開催します。保育所の子どもたちと一緒に、外遊びをしながら、育児に関する相談、子育ての助言などを行っています。お気軽にご参加ください。

平成17年度中期予定 雨天の場合は中止となります。

期 日	保育所
9月13日(火)	北
9月14日(水)	南
9月15日(木)	中央
10月12日(水)	南
10月18日(火)	北
10月20日(木)	中央
11月8日(火)	北
11月9日(水)	南
11月17日(木)	中央

対 象 町内在住の就学前の乳幼児と保護者

時 間 9時30分～11時

申・圃

北保育所 寿3-21

☎728-3258

中央保育所 小室6968-3

☎722-4820

南保育所 小室3114

☎722-1855

就学時健康診断

来春小学校への入学を予定しているお子さまに対し、入学前に健康診断を行います。

対象者は、通学区の小学校で健康診断を受けてください。

なお、(仮称)小針北小学校に入学予定となるお子さまにつきましては、現在は現在の通学区である小針小学校で、小針小学校に入学予定のお子さまと共に受診していただくこととなります。

日程等詳細については、10月1日以降直接通知しますが、通知の届かない方はお問い合わせください。

検診内容 内科・歯科・耳鼻科・眼科・視力・聴力等

対象者 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれのお子さま

期 日 10月下旬予定
受付時間 12時30分～13時

学校教育課
☎2531

町税等の納期のお知らせ 納付は納期限までにお忘れなく

納付期限	9月30日
固定資産税	3期
国民健康保険税	3期
介護保険料	3期

納期内の納付にご協力ください。

町税等の納付は、便利な口座振替をご利用ください。口座振替申込書は、納付書に綴られているほか、役場収税課窓口にあります。通帳・通帳使用印をご持参のうえ、役場収税課または取扱い金融機関でお申し込みください。

口座振替の開始は、申込月の翌月末以降の納期分からとなります。

収税課 ☎2156

本人確認にご協力を

戸籍の届出については、すでに本人確認を実施していますが、10月1日から以下の交付申請および届出についても本人であることの確認を行いますので、ご協力をお願いいたします。

- 本人確認の書類の例
- ・ 運転免許証・パスポート
 - ・ 住民基本台帳カード (写真付)
 - ・ 健康保険証など
- 名前の確認できるものをお持ちください。
- 住民課 ☎2113

<追加対象となるもの>

交付申請	異動届出
住民票	転 入
戸籍謄・抄本	転 出
身分証明書	転 居
など	など