

# 1月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター ☎581・8500

## 健康相談 スマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
1月29日(月)	13:30 ～15:00	川北地区 (市街地・桜沢・西部・用土)※	保健福祉 総合センター	血圧測定、検尿、個別相談、体脂肪測定	健康手帳 (お持ちの方)

※川南地区は、来月の対象となります。

## 乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4.5か月児健康診査	1月12日(金)	13:30 ～14:30	平成29年8.9月生	保健福祉 総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
10か月児健康相談	1月30日(火)	13:30 ～14:30	平成29年2.3月生		
3歳児健康診査	1月11日(木)	13:30 ～14:00	平成26年7月生		

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月10日(水)	13:30 ～14:30	保健福祉 総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

## ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室) スマイルポイント 対象事業

月日(曜日)	時間	対象	場所	内容
1月5日、12日、19日、26日(各金曜日)※	16:00 ～17:00	町内在住の方	保健福祉 総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
【自主活動日】 1月18日(木)	10:00 ～11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※1回目がふるさと健康体操、2回目以降が自主活動日となります。

**スマイルポイント 対象事業** ポイントカードを持参してください。



# 健康ひろば Health is better than wealth

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

皆さんは、スキューのストックのような物を持って歩いている方を見かけたことはありませんか? これは、2本のポール(ストック)を持って歩く、年齢性別を問わず気軽に楽しめる「ノルディックウォーキング」という運動方法です。



**ワンポイントアドバイス**  
**ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか?**  
健康福祉課保健指導班

ポールを使って歩くことで、膝の関節等への負担が軽減されます。さらに、全身のバランス維持をサポートされ、転びにくい歩行が可能となります。また、この運動は、全身の筋肉の90%を使用するといわれ、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消などにも有効です。小さいお子さん

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキューの選手たちが夏場の体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキューウォーク」がはじまりとされています。この「スキューウォーク」が、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたことで一般の方にも広まり、現在、世界40カ国以上で行われるようになりました。

から高齢の方まで、安全・安心に取り組めることが、ノルディックウォーキングの魅力の一つといえます。  
町では、今年の6月に「よりのプラス1000歩運動」に参加している65歳以上の方を対象とした「ノルディックウォーキング教室」を開催しました。2日間で32の方が参加され、6月から4か月間、ポールを持ってご自身で歩いていただきました。10月の終了時には、講師である埼玉県立大学理学療法学科の久保田章仁先生を囲んで座談会を行いました。ノルディックウォーキングは季節を問わずできる効果的なスポーツです。皆さんもこの機会に挑戦してみませんか?

から高齢の方まで、安全・安心に取り組めることが、ノルディックウォーキングの魅力の一つといえます。  
町では、今年の6月に「よりのプラス1000歩運動」に参加している65歳以上の方を対象とした「ノルディックウォーキング教室」を開催しました。2日間で32の方が参加され、6月から4か月間、ポールを持ってご自身で歩いていただきました。10月の終了時には、講師である埼玉県立大学理学療法学科の久保田章仁先生を囲んで座談会を行いました。ノルディックウォーキングは季節を問わずできる効果的なスポーツです。皆さんもこの機会に挑戦してみませんか?

### ～参加者の声～

- 「杖について歩いているの?」と声をかけられた。
- ノルディックウォーキングをやっている仲間と一緒に歩きたい。
- 最初はポールをつくのが恥ずかしかったが、だんだん楽しくなってきた。
- これからも続けてやっていきたい。



座談会の様子



参加チーム募集!

## 第63回寄居町駅伝競走大会

平成30年2月11日(日)午前10時スタート!



タスキをつなげ!

町・町教育委員会・町体育協会では、第63回寄居町駅伝競走大会を平成30年2月11日(日)に開催します。今年度から寄居運動公園付近を周回するコースに変更となりました。出場を希望するチームの代表者は、12月25日(月)までに所定の申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて生涯学習課へお申し込みください。なお、町公式ホームページから大会要項・申込書を取得できますのでご利用ください。

お友達や職場の仲間たちと一緒に、タスキをつないでみませんか。

■問い合わせ／生涯学習課 ☎581・2121内線531

部門	参加資格	参加料	チーム編成
第1部 (中学男子)	中学生の男子	1チーム5,000円 ※町内在住・在学の小学生・中学生・高校生で編成されたチームは無料 (町スポーツ少年団で編成されたチームは有料)	選手5人 監督1人
第2部 (一般)	社会人 (高校生を含む)		
第3部 (女子)	中学生から社会人までの女子		
第4部 (小学男子)	小学生の男子		
第5部 (小学女子)	小学生の女子		

**コース図**

スタート・ゴール  
カタクリ体育センター前  
(折原1856)

各部共通 周回コース  
5区間=5周 1周約2.1km

## 年金特報 年金についての情報をお届けします。

### 高齢年金受給者の皆さんへ

厚生年金や国民年金などの公的年金は「雑所得」として所得税等の課税対象になります。受給されている方には「公的年金等の源泉徴収票」が、平成30年1月中旬～下旬に日本年金機構から送付されます。確定申告や住民税申告をするときに添付書類として必要となりますので、大切に保管してください。

※遺族年金・障害年金は非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。

### 納付は安心・便利な「口座振替」で!

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る高齢基礎年金の額が少なくなる場合や、年金が受けられなくなる場合があります。保険料の納付は、安心して便利な口座振替をご利用ください。口座振替は、まとめでの前払い(前納)

や、当月末振替などの振替方法を選択すると、割引が適用される制度があります。割引の詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

- 手続き／住所地の市区町村役場、年金事務所、預貯金口座をお持ちの金融機関で手続きしてください。
- 必要なもの／口座振替申出書、基礎年金番号が分かるもの、印鑑(認印可)、通帳、通帳届出印
- ※申出書は、年金事務所と町民課窓口へ備え付けてあるほか、日本年金機構のホームページから取得できます。
- ※振替方法により申込期限が異なります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ／熊谷年金事務所 ☎522・5012、町民課 ☎581・2121内線111・112