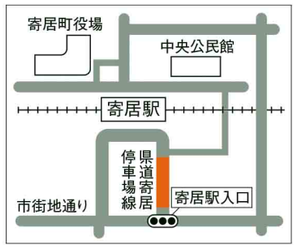
開催します！

資源の再使用（リユース）促進のためのフリーマーケット

日時／11月15日（日）午前9時～午後3時
※雨天中止
場所／県道寄居停車場線（ふるさとの祭典市会場内）
販売品目／衣類、靴、本、電化製品、おもちゃ、スポーツ用品等



出店希望者を募集します！

皆さんのご家庭では、不用でも、まだまだ十分に使用可能なものを出品してみませんか。

対象／町内在住の個人、または団体
募集区画数／30区画
出店規模／1区画あたり9㎡
出品品目／リユースできる物で出店区画内に収まり、持ち運びできる大きさの物、衣類、靴、本、電化製品、おもちゃ、スポーツ用品等
なお、自らが製作した品物や食料品、タバコ、酒、動物（犬、猫等）、植物は、出品できません。
申し込み／11月6日（金）午後1時30分～2時30分に総合体育館・アタゴ記念館ホールで受付を行います。
※受付終了後、出店枠に余裕がある場合は、追加で申し込みができます。
問い合わせ／生活環境エコタウン課（☎581・2121内線221・222）へ。

教えて！ めいすいくん

選挙まめ知識　創刊号

町選挙管理委員会では、皆さんに選挙のことをより深く知ってもらうため、本誌次号から、選挙でよく質問される事例をQ&A方式で連載します。

『選挙のめいすいくん』
明るい選挙のイメージキャラクターとして、平成12年4月に誕生しました。投票箱をモチーフとし、頭部の縦線2本は投票用紙挿入口を表し、尻尾は鍵になっています。また、明るい選挙の実現に向かうため、背中に羽が生えています。家族構成は本人、父、母、弟、妹の5人。

今年の6月に公職選挙法等の一部を改正する法律が成立し、選挙権年齢が「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げられることになりました。選挙権年齢が変更されるのは、25歳以上から20歳以上に引き下げた昭和20年以来70年ぶりのことです。
来年夏に予定している参議院議員通常選挙から適用となる見通しで、全国で新たに約240万人の18歳と19歳の有権者が加わることとなります。寄居町では、約700人が対象となる見込みです。

問い合わせ／町選挙管理委員会（☎581・2121内線311・312）へ。

年金あれこれ　年金受給の請求について

公的年金の老齢基礎年金および老齢厚生年金等を受給するための請求のことを「裁定請求」といいます。
年金を請求される方の利便性の向上と裁定請求漏れを防ぐために、老齢基礎年金および老齢厚生年金の受給年齢を迎える方を対象に、日本年金機構が管理している年金加入記録等をあらかじめ印字した年金の裁定請求書や年金に関するお知らせが送付されます。

（送付時期と送付物）

受給年齢到達時のおよそ3カ月前
○受給資格（原則、免除を含む納付済み期間等が25年以上）があり、受給権（厚生年金等）が発生する方には、裁定請求書と裁定請求の案内についてのリーフレットが送付されます。
○受給資格はあるが、厚生年金加入期間が12カ月未満のため65歳で受給権が発生する方には、裁定請求の案内が送付されます。

65歳到達月のおよそ3カ月前
○受給資格はあるが、国民年金の期間のみや厚生年金の期間が12カ月未満のため65歳で受給権が発生する方には、裁定請求書と裁定請求の案内についてのリーフレットが送付されます。65歳の誕生日前日以降に手続きをしていただくことになります。その際、65歳の誕生日前日以降に取得した戸籍等を添付してください。
※日本年金機構から送られた裁定請求書（印字されたもの）を紛失された場合は、請求書にすべて書いていただくことになりますので、請求するまでは大切に保管してください。
※59歳到達時のねんきん定期便などを参考に、受給資格があるかご確認ください。受給資格が足りない場合等は、任意加入をすることができますのでご相談ください。

問い合わせ／熊谷年金事務所（☎522・5012）、または町民課（☎581・2121内線112）へ。

健康ひろば

Health is better than wealth

みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

ワンポイントアドバイス ～秋バテにご注意ください～

健康福祉課保健指導班

暑い夏が終わり、だんだんと過ごしやすくなってきました。この夏、夏バテになってしまった方もそうでない方も、体のだるさ・食欲の低下・頭痛・肩こり・めまい・よく眠れないといった症状は出ていませんか？ 冷たい飲み物や食べ過ぎ・クーラーのかけすぎで、胃腸や内臓など体の中から冷えて血流が悪くなってしまい、体調を崩してしまった方もいらっしゃるかもしれません。
また、秋は、気温や気圧の変化から自律神経も不安定になり、体の疲れが一気に出て、遅めの夏バテ＝秋バテになってしまう人が増えています。
夏の暑い時期をなんとか乗り切った方も、今一度ご自身の夏の生活習慣を見直し、食欲と体力を改善して「食欲の秋」・「スポーツの秋」を思いっきり楽しみましょう！

◆元気に秋を過ごすために

①旬の食べ物をよく噛んで食べる
・サンマ…良質なたんぱく質を多く含み、胃腸を温めて、消化を助けます。
・ナス…カロテン・食物繊維を多く含み、胃腸の調子を整えます。
・さつま芋…生姜やレモンなどを加えて柔らかく煮ることで、消化器系の働きを高めます。
・エリンギ・なめこ…カリウムを多く含み、むくみを改善します。
食べ過ぎは、胃液がたくさん出て、胃もたれや胸やけを引き起こしてしまうため注意です。

②約37～39度のぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。冷えてしまった体を温めて、体力・胃腸の回復を助けます。

③朝夕の涼しい時間に軽い運動を
涼しくなり、汗をかかなくなると体内に疲労物質が溜まり疲れやすくなります。散歩やウォーキングなどで適度に汗をかいて血行改善しましょう。運動の後は、水分補給して、老廃物を外に出しましょう。

④自分の体調に合わせて温度調整を
ひざ掛け・靴下・腹巻きでお腹まわりや下半身を冷やさないようにしましょう。

11月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談（よりい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
11月16日(月)	13:30～15:00	町内全地区	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（既にお持ちの方）

シニア健康塾（運動訓練）（よりいスマイルポイント対象事業）

月日（曜日）	時間	対象	場所	持参する物	備考
11月11日(水)	10:30～12:00	本町睦会 中町松寿会	保健福祉総合センター	健康手帳（既にお持ちの方）	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
11月18日(水)		鉢形第一長寿会 西ノ入長寿会			

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カ月児健康診査	11月 5日(木)	13:30～14:30	平成27年6、7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、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	11月19日(木)	13:30～14:00	平成24年5月生		

10カ月児健康相談

月日（曜日）	受付時間	対象	場所	持参する物
11月10日(火)	13:30～14:30	平成26年12月～平成27年1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

パパママ学級（よりいスマイルポイント対象事業）

月日（曜日）		時間	場所	対象	持参する物
1日目	11月 7日(土)	9:10～12:00	保健福祉総合センター	パパママになられる方（妊娠16週以降の安定期の方） ・事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具
2日目	11月13日(金)	13:00～16:15			

ひよこ教室（よりいスマイルポイント対象事業）

月日（曜日）	時間	場所	対象	持参する物
11月 4日(水)	10:00～11:30	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者（20組） ・事前にお申し込みください。	母子健康手帳 筆記用具 エプロン（2日目） おぶいひも（2日目）
11月12日(木)				

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
11月 9日(月)	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、その家族及び関係者 ・事前にお申し込みください。

特定健康診査、健康診査、胃・大腸・肺がん検診（よりいスマイルポイント対象事業）

月日（曜日）	場所	対象者	備考
11月26日(木)～11月28日(土)までの3日間	保健福祉総合センター	20歳以上の方	費用：無料 詳細は本誌8月号をご覧ください。

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

月日（曜日）	時間	対象	場所	備考
毎週金曜日	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。
11月5日、19日（第1・3木曜日）	10:00～11:00		総合体育館・アタゴ記念館剣道場	

※よりい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。