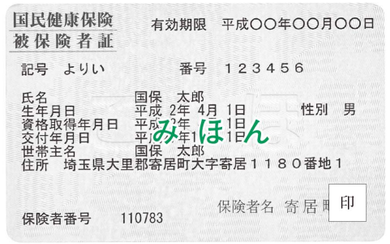
日本の里 風布館 10月のイベント情報

初めてのレザー（革）クラフト教室

レザー（革）を使って、犬の形をした可愛いペンケースを作ります。初めての方向けの簡単な教室ですので、気軽にご参加ください。終了後には、風布館の手作りデザートもご用意しています。

■**日時**／10月12日（水）午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
■**場所**／日本の里風布館（大字風布74）
■**定員**／各回7人（申し込み順）
■**持参するもの**／必要な方のみ老眼鏡
■**講師**／新井洋子氏
■**費用**／1500円（デザート・ドリンク代込み）
■**申し込み**／9月20日（火）午前10時から、日本の里風布館へお申し込みください。
■**問い合わせ**／日本の里風布館（☎581・5341）へ。

寄居町国民健康保険 加入の皆さんへ



新しい被保険者証をお送りします

現在交付されている寄居町国民健康保険の被保険者証（以下、「保険証」といいます）の有効期限は、9月30日までとなっています。新しい保険証を9月中旬から世帯ごとに簡易書留郵便でお送りします（納税相談を要する世帯は除きます）。

保険証が届きましたら、記載されている内容を確認し、10月1日からは、新しい保険証をお使いください。今までお使いの保険証は、期限を過ぎましたら裁断するなどして破棄してください。

なお、今回お送りする保険証の有効期限は、平成29年9月30日までとなっています。ただし、後期高齢者医療制度や退職者医療制度等の関係で、有効期限が異なる場合があります。

○次に該当する方は必ず届出を

〈健康保険に重複加入していませんか?〉

町の国民健康保険と会社等のお勤め先の健康保険の両方に加入している場合、町の国民健康保険の喪失の手続きが必要になりますので、国保脱退の届出をお願いします。

■**持参するもの**／新たに加入した社会保険の保険証等、町の国民健康保険の保険証、マイナンバー（個人番号）の分かるもの、印鑑
■**問い合わせ**／町民課（☎581・2121内線113～115）へ。

年金特報

納付猶予制度の対象年齢が拡大しました！

平成28年7月1日から、国民年金保険料「若年者納付猶予制度」の対象年齢が、これまでの30歳未満から50歳未満へ拡大しました。ただし、平成28年6月以前分の申請については、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。

なお、対象年齢が30歳未満から50歳未満に変更となることを除き、本制度の要件となる所得の上限額、計算方法および申請手続等については、現行の若年者納付猶予制度と変更ありません。

ご存じですか? 障害基礎年金

障害基礎年金は、次の1～3の条件すべてに該当する方が受給できます。

①障害の原因となった病気やけがの初診日が、次のいずれかの期間にあること
○国民年金加入期間
○国内に住んでいる方で、20歳前または60歳以上65歳未満の年金未加入期間（老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除く）

②障害の原因となった病気やけがによる障害の程度が、障害認定日、または20歳に達したときに、障害等級表の1級、または2級に定める程度に該当していること

③国民年金保険料の納付要件を満たしていること
※初診日が20歳前の年金制度に加入していない期間の場合不要

障害基礎年金についてご不明な点等ある場合にはご相談ください。なお、障害基礎年金と障害者手帳は異なる制度のため、障害者手帳が2級であっても、障害基礎年金の障害等級が2級に該当するとは限りませんのでご注意ください。

問い合わせ／熊谷年金事務所（☎522・5012）または町民課（☎581・2121内線111・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

スポーツの秋！「○○しながらウォーキング」で、脳も体も活性化しよう！

健康福祉課 保健指導班

町では、普段の歩数より1000歩多く歩いて、健康づくりに取り組む「よりいプラス1000歩運動」を8月から実施しています。ウォーキングの効能として血行を良くする、脚力を強くする、気分をリフレッシュするなど、健康に良いことはご存じのことと思いますが、さらにひと工夫加えることで、脳を活性化する方法をご紹介します。

例えば、パートナーとウォーキングしながら「しりとり」をする方法です。

2つの動作を同時に行うことで、脳の活動が活発になります。他にも、引き算や足し算など、さまざまな課題に取り組みながら、ウォーキングしましょう。一人でやるなら「100から7ずつ引いていく」「ナンバープレートを見ながら、足し算をする」「俳句を考えてみる」などの方法もあります。

大切なのは課題自体がうまくなることではありません。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、創意工夫によって内容を変えてください。「課題を考えること」や「間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで行う」ことも脳を活性化します。実施する際は、周囲の安全に十分注意してください。

また、ウォーキングの効果を高めるために

❶上半身を起こし、視線は前を向く
❷おなかに力を入れ、腹筋を意識する
❸手をしっかり後ろに振りながら歩く
❹しっかり蹴りだし、かかとから足を下ろす

の4つの点に気を付けて行いましょう。

10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
10月24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（すでにお持ちの方）

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
1歳6カ月児健康診査	10月27日(木)	13:30～14:30	平成27年2、3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
3歳児健康診査	10月20日(木)	13:30～14:00	平成25年4月生		

すくすく相談（乳幼児健康相談） よりいスマイルポイント対象事業

月日（曜日）	受付時間	対象	場所	持参する物
10月19日(水)	9:30～10:30	乳幼児	保健福祉総合センター	母子健康手帳

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
10月17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） 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
10月7日、14日、21日、28日、（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。
10月20日（第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。