

8月は「人権尊重社会をめざす 県民運動強調月間」です！

いじめや体罰、パートナーへの暴力、高齢者への虐待、障害者への差別などの人権問題が発生しています。また、インターネットを悪用したプライバシーの侵害など新たな人権問題も増加しています。「人権尊重社会をめざす県民運動」は、すべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会を実現するため、県・市町村はもろろん県民総ぐるみで取り組む運動です。

県では、毎年8月の1カ月間を「県民運動強調月間」と定め、多くの県民が親しみやすい雰囲気の中で、人権について考える総合的な人権フェスティバルを開催しています。

「ユーマンフェスタ2017in越谷」開催！

- 日時／8月23日（水）午前10時～午後3時30分
- 場所／サンシブホール（越谷市南越谷1-2-2876-1）
- 内容／スポーツジャーナリスト・増田明美さんによる人権講演会、松伏高等学校吹奏楽部による演奏、子ども人権メッセージほか
- 費用／入場無料
- 申し込み／不要（直接会場へお越しください）



▲増田明美さん

お問い合わせ
県人権推進課（☎048・830・2225）

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

夏は湯船にひかひかり！

健康福祉課保健指導班

毎日、暑い日が続いていますが、夏バテになっていませんか？
冷房の使用や冷たい食べ物飲み物の取り過ぎで、体が冷えて血流が悪くなり、冷え症になったり、むくんだりすることがあります。気付かないうちに体を冷やしてしまう夏こそ、湯船につかって温まりましょう。

どうしても、暑いとシャワーだけで済ませてしまつう人が多いと思いますが、湯船につかるとお風呂の水温で、足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活性化し、血液の循環が促進されます。血流が良くなると、体内の老廃物や疲労物質の除去、コリがほぐれるなどの効果があります。

また、この時期暑くてなかなか寝付けない、寝苦しいという方も多いと思います。入浴することで体温が上がり、その後徐々に下がっていくときに心地の良い眠気が誘発されるのです。

入浴するときのポイント

- 温度
お湯の温度は、38～40度くらいのぬるめのお湯にしましょう。熱過ぎるお湯は、交感神経が優位に働き、かえって寝付きが悪くなってしまう場合があります。これは夏だけに限らず、冬もぬるま湯に入ること、体がじくじく温まりリラックス効果を得ることができます。
 - 時間
お風呂に入る時間は、寝る1時間ほど前がおススメです。入浴後すぐに眠ってしまうと、体が興奮状態にあるため、深い眠りに付きにくく、疲れが取れにくいといわれています。
 - 水分補給
体が温まると、発汗を促す作用があるため、入浴前後に水分補給をしっかりと行いましょう。入浴後は徐々に体温が下がっていくので、体を冷やさないようにしましょう。
- 湯船につかるのが苦手という方は、まずは部分浴である半身浴や足湯を試したり、炭酸ガスの入った入浴剤やメントール入りの入浴剤を活用してみたりしましょう。また、毎日湯船につかるのは難しいという方も、週1回から試してみてもいいかがでしょうか。体調を崩すことなく、暑い夏を乗り切りましょう！

9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
9月11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（既にお持ちの方）

※混雑緩和のため対象地区を分けています。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カ月児健康診査	9月8日（金）	13:30～14:30	平成29年4,5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カ月児健康相談	9月12日（火）	13:30～14:30	平成28年10,11月生		
3歳児健康診査	9月7日（木）	13:30～14:00	平成26年3月生		

ひよこ教室（育児教室）

月日（曜日）	時間	場所	対象	持参する物
9月21日（木）	13:30～15:00	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、バスタオル（必要に応じてミルク）
9月29日（金）				

ちょっと気になる子どもの発達相談

月日（曜日）	時間	場所	対象	内容
9月4日（月）	9:10～15:45 ※1組45分間	保健福祉総合センター	「落ち着かない」等発達について心配がある就学前のお子さんと保護者※事前にお申し込みください。	臨床心理士による個別相談

こころの健康相談

月日（曜日）	時間	場所	対象
9月4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） スマイルポイント 対象事業

月日（曜日）	時間	対象	場所	内容
9月1日、8日、15日、22日、29日（各木曜日）	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。
9月7日、21日（各木曜日）	10:00～11:00		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

※両会場とも、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。

募集します！ 農地利用最適化推進委員

農業委員会では、農地利用最適化推進委員を募集します。推薦・応募要項で詳しい内容を確認のうえ、所定の推薦書、または応募書を提出してください。関係書類は、農業委員会事務局の窓口で配布しているほか、町公式ホームページからも取得できます。

資格	主な活動内容	推薦・募集区域等	任期	報酬
農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方	○農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消 ○農業委員会総会（原則毎月1回）に出席	活動区域名 市街地・西部桜沢 大字寄居・藤田・末野、金尾、風布、桜沢	委員日／平成31年3月31日	町の規定に基づき支給
		区域に属する地域 人数		
			1人	

- 提出期間／8月9日（水）～9月8日（金）
- 提出方法
持参 役場の開庁時間内に持参してください。
郵送 9月8日（金）必着
- その他
○被推薦者・応募者の中から選定し、農業委員会が委嘱します。
○推薦・応募に関する情報（氏名・年齢等）は、町公式ホームページで公表されます。
- 提出先・問い合わせ
農業委員会事務局（農林課内、〒369-1129 住所記載不要、☎581・2121 内線407）

年金特報

年金の受給資格期間が短縮されます！

法改正により、8月から、年金を受け取るために必要な資格期間が「25年」から「10年」に短縮されます。

■資格期間とは
国民年金保険料納付済免除期間、合算対象期間（方期間、第2号被保険者期間等の合計期間）です。

■制度改正の注意点
○年金額は、納付した期間に応じて決まります。
○遺族年金や障害年金を受給されている方は、この法改正による手続きをされても受給年金額が変わらない場合があります。

■対象となる方は手続きが必要です。
○受給資格期間の短縮で、新たに年金受給権が発生する方には、日本年金機構から年金請求書（黄色い封筒）が順次送付されています。お手元に届きましたら、必要事項を記入し、添付書類と併せて「ねんきんダイヤル」で予約のうえ、年金事務所まで請求手続きをしてください。

○ご自身の加入履歴が国民年金第1号のみの方は、市区町村の国民年金窓口で請求受付が可能です。
○速やかに手続きをした場合、10月から支給されます。

■ご自身の年金記録を年金事務所でご確認ください！
資格期間が10年に満たない方も、国民年金の任意加入や後納制度の利用、合算対象期間等を含めた結果、受給資格の獲得と年金額が増えることがあります。

■問い合わせ
ねんきんダイヤル（☎0570・051165）
熊谷年金事務所（☎522・50012）
町民課（☎581・2121 内線111112）
※問い合わせの際は、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。