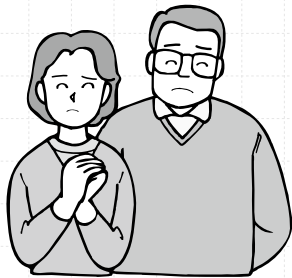


ご参加ください

## 年金講座「年金の基礎の基礎」 知らないと損するかも!

- ▶日時 1月25日(土)午後1時30分～3時
- ▶場所 VIVAぎょうだ学習室
- ▶内容 「私は年金がもらえるの」「いつからももらえるの」「いくらもらえるの」など、誰もが関心のある年金について井上文子さん(社会保険労務士)が分かりやすく解説します。
- ▶定員 60人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申し込み 1月7日(火)～23日(木)に直接または電話でVIVAぎょうだ(1月14日(火)・20日(月)は休館)  
※ひととき保育(2歳以上の未就学児の保育・無料)の申し込みは1月21日(火)まで
- ▶問い合わせ VIVAぎょうだ ☎556-9301



ご参加ください

## 介護予防講演会 「元気で長生きするための秘策」 ～いつまでも生き生きと暮らそう～

- ▶日時 1月21日(火)午後2時(午後1時30分開場)
- ▶場所 商工センターホール
- ▶内容 『『老化』、『健康寿命』などよく耳にするけれど、何かと聞かれると…』という素朴な疑問に対し、医学の専門家である星旦二さん(首都大学東京都市環境科学研究科教授)が分かりやすく解説します。
- ▶対象 65歳以上の方、高齢者の支援活動に関わっている方(民生委員、相談協力員、高齢者施設に従事している方など)
- ▶入場料 無料
- ▶その他 申し込み不要(直接会場へお越しください)
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)

### 星旦二氏プロフィール

昭和25年、福島県生まれ。福島県立医科大学卒業後、東京大学にて医学博士を取得。平成11年より東京立大学院(現：首都大学東京)都市環境科学研究科教授に就任。高齢者の健康維持に関する追跡研究を行い、健康三要素間の因果関係を世界で初めて明確にした。



「ピンピンコロリの法則～おでかけ好きは長寿の秘訣～」、「なぜ、『かかりつけ歯科医』のいる人は長寿なのか?」など数多くの著書を出版している。

ご応募ください

## ぎょうだ健幸UP!マイレージ～ポイントを集めて、 豪華プレゼントや参加記念品をゲットしよう～

### ご存じですか「ぎょうだ健幸UP!マイレージ」

「ぎょうだ健幸UP!マイレージ」は、平成25年6月から始まった市民の皆さんの自主的な健康づくりを応援する事業です。必須条件となる各種健(検)診を受診し、その他健康づくり関連事業に参加して合計で10ポイント以上集めて応募すると、抽選で草津温泉宿泊利用券(20,000円分)をはじめとした豪華商品が当たります。

今年度の特定健診、人間ドック、職場健診などや各種がん検診の受診が済んでいる方は応募条件をクリアしています。ぜひご応募ください。  
※詳細についてのパンフレット、マイレージカード

は市役所、保健センター、市内各公共施設で配布しています。また、応募箱も設置しています。

- ▶申し込み 1月31日(金)(消印有効)までに必要事項を記入したマイレージカードを市役所、保健センター、各公共施設に設置している応募箱に投函してください。※郵送でも可【郵送】〒361-8601 行田市本丸2-5 保健センター(市役所内)

- ▶問い合わせ 同センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)



ご参加ください

## 元気なうちからはじめよう！介護予防教室

運動不足や不規則な食生活になっていませんか。そんな方にお薦めなのが介護予防教室です。家庭で簡単にできるストレッチや筋力トレーニングの方法、食事バランス、さらには認知症予防について解説する講座を取りそろえています。

また、今年度中に公民館で「ながちか(長親)体操」を実施するのは、あと1回になります。ぜひ友人、近所の方を誘ってご参加ください。

講座名	内容	日時	場所
【体操】 ながちか(長親)体操	ストレッチ体操・筋力アップ体操・リズム体操・口の体操の4つの動きで構成された行田オリジナルの体操	2月20日(木) 午前10時	太田公民館
【認知症予防】 脳をいっぱい使おう！	認知症予防の脳トレーニング	1月15日(水) 午前10時	太井公民館
		1月21日(火) 午前10時	忍・行田公民館
		1月22日(水) 午後2時	星河公民館
【運動】 実践！お手軽運動教室	家庭でも手軽に実践できるストレッチと筋力トレーニング	1月22日(水) 午前10時	長野公民館
		2月5日(水) 午前10時	星宮公民館
【栄養】 おいしく楽しくバランスよく食べよう！	食事のバランスや低栄養について	1月15日(水) 午前10時	星宮公民館

- ▶対象 市内在住の65歳以上の方※日程が合えばどの会場でも参加できます。
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)



ながちか(長親)体操は、市ホームページでも視聴可能です。

### 軽度・中等度難聴児の補聴器購入費の一部を補助します

市では、身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度の難聴児の方を対象に、言語の習得、教育などにおける健全な発達を支援するため、補聴器購入費用の一部を補助します。

▼対象 次の要件全てに該当する18歳未満の方

- ・本市に住所を有する方
  - ・身体障害者手帳の対象とならない方
  - ・補聴器の装用により、言語の習得などに一定の効果が期待できることが医師から判断された方
  - ・対象者が属する世帯に、市民税所得割額が46万円以上の方がいないこと
  - ・他の法令の規定に基づく補聴器購入の補助を受けられないこと
- ▼受付開始日 1月6日(月)

▼補助金額 購入費または市で定めた基準額のいずれか少ない額の3分の2

▼注意 補聴器を購入する前に申請してください。なお、詳細は福祉課に問い合わせください。

▼問い合わせ 同課障害福祉担当(内線265・266)

### 「ご参加ください」なるほど！わかりやすい相続の話

誰でも生じる相続の問題について、弁護士の方が分かりやすく説明します。

▼日時 2月19日(水)午後2時～3時

▼場所 VIVAぎょうだ学習室

▼講師 蔭山好信さん(弁護士法人蔭山法律事務所)

▼定員 60人

▼その他 個別の相談などは行いません。

▼申し込み 代表者の氏名、参加者数を直接、電話、FAXのいずれかの方法で地域づくり支援課にお知らせください。※定員に満たない場合は、当日受け付けも行います。【FAX】556-3083

▼問い合わせ 同課くらし安心担当(内線252)

### 県内初となる「定住促進基本計画」を策定しました

市では、「行田市市定住促進基本条例」に基づき、県内初となる「行田市市定住促進基本計画」を12月に策定しました。

この計画では、「選ばれる魅力あふれる

まちづくり」を基本方針に、子育て世代をターゲットとした定住促進を推進しています。今後、この世代の転入促進と転出抑制を図り、「活力あふれる元気な行田」の実現に向けて、基本計画に位置付けられた定住促進策を総合的かつ計画的に実施していきます。

※行田市市定住促進基本計画は、市ホームページや市政情報コーナーで見ることができます。

▼問い合わせ 企画政策課企画・改革担当(内線311)

### 国民年金保険料の納付方法として「2年前納(口座振替)」が始まります

4月末の口座振替分より、国民年金保険料の割引額がより大きくなる「2年前納」の納付が始まりますので、ぜひご利用ください。

2年前納(口座振替)のメリット

- ・2年間で約1万4千円の割り引きとなります。
- ・2年前納分の全額が、その年の社会保険料控除の対象となります。
- ・口座振替を利用することで、納め忘れを防ぐことができます。

▼注意事項 2年前納は口座振替のみです。また、申し込み期限は毎年2月末日までです。

▼問い合わせ 熊谷年金事務所 ☎522-5012