

2月は

平成26年度母子事業 ▶ 「Enjoy子育て教室」のご案内  
**めざせ!! かしこい美人ママ**

健康運動指導士が、今子どもに増えている運動器障害をコアトレーニングで予防する方法を伝授します!

転んでも手が出ない、片足立ちができない、しゃがめない…そんな小中学生が増えています。  
 乳幼児期からできるコアトレーニングで、運動器障害を予防しましょう!!

- 講師 健康運動指導士 渋谷貴子さん
- 対象 乳幼児とその母親または父親。祖父母も参加可能です!
- 開催日 2月27日(金)
- 時間 受付10:00～、教室10:30～12:00
- 会場 下仁田町保健センター1階集団検診室(下仁田町下仁田111-2)
- 持ち物 運動できる服装、汗拭き用タオル、
- 参加費 無料



申込み・問合せ先:健康課 保健係(保健センター) ☎82-5490

**2月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画**



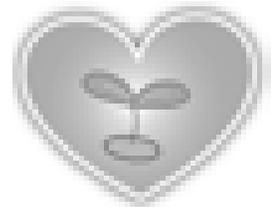
「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。  
 参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山保育園	青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。 ご希望の方は保育園へお問い合わせください。  ■問い合わせ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)
会場	保育園ホール	保育園内	
実施日	2/19(木)	2/17(火)	
時間	10:00～11:00	10:00～11:30	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～3才	
内容	リトミック	親子ふれあい遊び	
	乳幼児の育て方及び在園児との交流	保育園児とあそぼう～!	
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	動きやすい服装でご参加下さい。	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	

**2月期の児童手当**

2月10日(火)に各口座に振り込みますのでご確認ください。なお、振込通知は申請等により額に変更があった場合のみ送付します。 **問合せ先** 健康課福祉係 ☎64-8803(直通)

**下仁田町 こころの健康講演会**  
**【こころに耳を傾けて】**



あなたと、大切な人を守るため、きっと役立つ講演会です。  
 なかなか伺えない貴重なお話です。ぜひおでかけください。

- 日時 平成27年3月17日(火) 午後1:30～3:00
- 場所 下仁田町公民館 3階大会議室
- 講師 『群馬いのちの電話』事務局長 岡田一恵 先生
- 参加費 無料

《いのちの電話とは…》

「電話」を通して、人生の危機に立ち、孤独や不安にさいなまれ、生きる希望や気力を失いつつある人々に対して、自分自身を見直し、勇気をふるって再び生きぬいていこうとするためのお手伝いをしています。

自殺をはじめとする精神的危機にある人の隣人になりたいという願いから生まれた運動で、日本全国で行われています。

問合せ先 健康課 保健係(保健センター) ☎82-5490

# 下仁田町新型インフルエンザ等対策行動計画を策定しました

新型インフルエンザとは、これまで人の間で流行を起こしたことの無いインフルエンザウイルスが、鳥や豚の世界から人の世界に入り、新たに人から人に感染するようになったものです。また、かつて世界的規模で流行したインフルエンザで、その後流行することなく長期間が経過し、現在の国民が免疫を獲得していないインフルエンザのことを言います。

毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザと異なり、ほとんどの人がそのウイルスに対する免疫をもっていないため、ウイルスが人から人へ効率よく感染し、世界的大流行となるおそれがあります。

町では、新型インフルエンザ等の新感染症が発生した場合に備え、町民の生命・健康を保護し、町民生活・地域経済に及ぼす影響が最小となることを目的として、平成26年11月に「下仁田町新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定しました。

## …新型インフルエンザ等の流行に備えてのお願い…

万が一の新型インフルエンザ等の流行に備えて、日ごろから次のことを心掛けておきましょう。

- ・季節性インフルエンザと同様に、マスク着用、咳エチケット、手洗い、うがい、人混みを避けるなど、基本的な感染予防に努めましょう。
- ・新型インフルエンザ等が流行するような状況下では、外出を控えていただく場合が想定されます。買い物ができない場合を想定し、食料品、日用品、常備薬等を備えておくとう安心です。

### 「閲覧できます」

「下仁田町新型インフルエンザ等対策行動計画」は、役場:情報提供コーナー、町ホームページで閲覧できます。

問合せ先 健康課(保健センター) ☎82-5490

## シニア教室開催のお知らせ

- 日 程 2月24日(火) 午前10時～12時00分
- 内 容 『アクティブシニアの足・腰メンテ』\*膝痛持ち・腰痛持ちでお悩みの方はぜひ、お出かけください\*
- 講 師 渋川 貴子 先生(あんま・マッサージ・指圧師/健康運動指導士)
- 会 場 旧小坂小学校 一階西教室 ※申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

## 年金

新成人のみなさん  
おめでとうございます

20歳になったら必ず国民年金に加入しましょう。

日本に住む20歳以上60歳未満の人すべてが国民年金に加入しなければなりません。学生の方も20歳になれば国民年金に加入することになりますので、誕生日を迎えたらすみやかに市役所・町村役場の国民年金担当係で手続きしてください。なお、加入後、日本年金機構より「年金手帳」と「納付書」等が届きますので、期限までに納付をお願いします。

ただし、すでに就職して厚生年金や共済年金に加入している方は第2号被保険者として国民年金に加入していませんので、手続きは不要です。

### ○口座振替納付による割引制度

通常、当月分の保険料は翌月末が納付期限ですが、口座振替により当月分の保険料を当月末に振替する「早割制度」をご利用しますと50円割引になります。また、保険料を2年・1年・6ヵ月(年2回)分を一括して納める前納制度をご利用いただくと、まとめて納める月数が多いほど、月々や現金で納めるより割引が大きくなり更にお得です。

### ○納付が困難な場合の免除猶予制度

収入等がなく保険料の支払いが困難な場合は、保険料の納付が猶予される学生納付特例制度(学生のみ)や若年者納付猶予制度(30歳未満)などがあります。

申請をされる方は、市役所・町村役場の国民年金担当係で手続きしてください。

### 【問合せ先】

ねんきんダイヤル

☎0570-0511165

高崎年金事務所

☎0271-32214299

