

平成25年度「まちづくり懇談会」

みなさんの“声”を町政に・・・まちづくり懇談会に参加してみませんか。

現在、町が抱えている重要な行政課題などについて、町民のみなさんと意見交換する『まちづくり懇談会』を下記の日程で開催します。

町民のみなさんの“声”を町政に反映させるための大切な機会です。ぜひ、ご参加ください。

日程・会場

月日	時間	会場	対象地区
2月17日(月)	午後7時から9時まで	一区自治会館(矢小北側)	一区、二区、四区、柿之内、田内
2月18日(火)		中畑公民館	中畑地区
2月19日(水)		三神公民館	三神地区
2月20日(木)		文化センター(小ホール)	三区、五区、六区

主な懇談内容

- ①東日本大震災の復興状況について
- ②新たなまちづくりの取組みについて
- ③その他

●主催 矢吹町、矢吹町区長会

☎ 企画経営課 政策調整係 ☎(42)2112 総務課 行政管理係 ☎(42)2111

対象地区以外の会場でも参加できます!



国民年金第一号被保険者の皆様へ

国民年金基金制度のご案内

- 国民年金基金は、自営業、農業などの国民年金第一号被保険者の方々が、ゆとりある老後を過ごせるよう国民年金に上乘せする公的な年金制度です。
- 国民年金第一号被保険者(保険料を納めている方)で20歳以上60歳未満の方が加入できます。
- 加入は任意で、いろいろな年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選ぶことができます。
- 年金受給前や保証期間内にお亡くなりになった場合、その後遺族に一時金が支払われます。(保障が無いタイプの年金もあります)
- 掛け金は社会保険料控除、受取る年金は公的年金等控除の対象となり、税制面で優遇されます。

〈国民年金基金についてのお問合せ先〉

福島県国民年金基金 フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ
 〒960-8043 福島市中町1番19号 中町ビル5F
 ホームページ <http://www.fnpf.or.jp/>



国民年金保険料の納付方法

2年前納(口座振替)が加わります!

平成26年4月末の口座振替分より、割引額より大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

《2年前納(口座振替)のメリット》

- ・メリット1: 2年間で1万4千円程度の割引となります。
- ・メリット2: 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。
- ・メリット3: 口座振替をご利用することにより納め忘れを防ぐことができます。

2年前納は、口座振替のみご利用が可能です。お申込み期限は、毎年2月末までです。詳しくはお問い合わせください。

☎ 白河年金事務所 ☎(27)4161 (自動音声9→3)

～社会保険に加入されている方～

こども医療費窓口無料の地域が拡大されます!

平成26年3月診療分から、18歳以下(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のこども医療費の窓口無料の地域が拡大されます。ただし、加入保険によって窓口無料地域が異なりますので、ご注意ください。

全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合等に加入されている方	全国の医療機関での入院・通院の保険診療分が無料になります。 ※ただし、接骨院・整骨院・はり・きゅうなどでは、支払いが必要になります。
国民健康保険組合に加入されている方	県内の医療機関での入院・通院の保険診療分が無料になります。 ※ただし、1医療機関で1か月の窓口負担が21,000円以上になる場合、接骨院・整骨院・はり・きゅうなどでは支払いが必要になります。

※受給資格証が変わります。

新しい受給資格証を、2月下旬までに郵送します。

3月以降に受診する時には、健康保険証と合わせて新しい受給資格証を提示してください。

受給資格証の提示がないと、窓口負担がかかる場合があります。

※窓口負担支払があった場合は、今まで通り「こども医療費助成申請書」を提出してください。

※矢吹町国民健康保険に加入されている方は、変更ありません。



☎ 保健福祉課 福祉係 ☎(44)2300

ヘルスアップ教室 参加者募集! 6期生

一人ひとりに適した運動プログラムを提供

最近運動していますか? いい汗流していますか?

矢吹町では、「健康で元気な町づくり」を目指し、「ヘルスアップ教室」を実施しています。

「体力を向上させたい」「メタボを解消したい」「運動を始めたい」と考えている方、この機会に無理なく運動を習慣化してみませんか。



あなたの身体に合ったオーダーメイドの個別プログラム

あなたの状況に合わせて…もっとも効果の上がる運動と食事のプログラムを作成します



指導員による運動指導でどなたでも無理なく参加できます。

今、注目の筑波大学で開発された一人ひとりに適した「個別運動プログラム」を提供します。

内容	エアロバイクによる有酸素運動・筋力トレーニング ストレッチ	コース・定員	各コースとも定員30名です。		
期間	平成26年4月から9月まで (週1回・6ヶ月間・継続可能)	コース	曜日	時間	募集人数
対象	20歳以上の町民で運動可能な方	①	月曜日	9:30~11:30	14名
場所	矢吹町福祉会館	②	月曜日	13:30~15:30	12名
申込期間	2月3日(月)~17日(月) 午前8時30分~午後5時15分 (土・日・祝日を除く)	③	火曜日	9:30~11:30	16名
参加費	金額 月々1,793円(6ヶ月分前納) 説明会時は歩数計と保険代を徴収(6,850円) 【内訳:高機能歩数計:5,000円・保険代:1,850円・参加費の支払いについては、説明会時にご連絡いたします。】	④	水曜日	9:30~11:30	20名
		⑤	水曜日	13:30~15:30	14名
		⑥	土曜日	9:30~11:30	16名
		⑦	木曜日	19:00~21:00	30名

※⑦は新規コースです。
 ※教室説明会及び運動可否判定を行います。
 (日程については、後日御連絡します。)

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎(44)2300 (内線911)