



# 保健だより

▶健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112) ▶こども家庭センターはつらつ (☎63・5121)  
▶地域振興課 (☎75・3110) ▶地域振興課 (☎72・6336) ▶地域振興課 (☎322・3496)

## 乳幼児の保護者の方へ

### 乳幼児健康診査・相談

乳幼児の発育・発達上重要な時期に、健康診査・相談をそれぞれ月1回行っています。

**場所** はつらつセンター

**内容** 問診、身体計測、診察 (内科・歯科)、保健指導、栄養指導、歯科指導ほか  
※7・8か月児相談、2歳6か月児相談の診察はありません。

### 令和8年度対象児

種別	対象
乳児健康診査 (生後3～4カ月頃)	令和7年12月～令和8年11月生まれ
7・8か月児相談	令和7年8月～令和8年7月生まれ
1歳6か月児健康診査	令和6年9月～令和7年8月生まれ
2歳6か月児相談	令和5年9月～令和6年8月生まれ
3歳児健康診査 (3歳6～7カ月頃)	令和4年10月～令和5年9月生まれ

※対象の子どもには、該当月に個別にお知らせします。

### 赤ちゃん・キッズ相談

子育てに関する心配事や不安、悩みを保健師・助産師・管理栄養士の専門職がお聞きします。



子どもの発達や授乳、離乳食についてなどお気軽にご相談ください。

**場所** はつらつセンター、各総合支所

**対象** 乳幼児とその保護者

**内容** 身体計測、個別相談

※予約制となっています。はつらつセンター、各総合支所へお問い合わせください。



乳幼児健康診査・相談、赤ちゃん・キッズ相談の日程は、市ホームページをご覧ください。



## 教室・相談のご案内 (事前予約必要)

### プレママサロン (妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

**対象者** 妊婦とその家族 (お子様連れの参加可能)  
**参加費** 無料  
**持参物** 母子健康手帳、お茶等  
**申込先** こども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



開催日	時間・場所	内容
4/22 (水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座 (呼吸法・沐浴・授乳等) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

### 自主トレーニング講習会

**対象者** 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方  
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

**受講料** 600円  
**申込先** 健康課 (はつらつセンター内)

電子申請で申し込みできます



日時	場所
4/20 (月) 13:15～15:45	はつらつセンター
5/18 (月) 13:15～15:45	はつらつセンター

### 自主トレフォローアップ講習会

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します! (一度運動を諦めてしまった方も大歓迎!)

**対象者** 自主トレーニング講習会受講済みの方  
**受講料** 無料

日時	場所
4/22 (水) 14:00～16:00	はつらつセンター
5/27 (水) 14:00～16:00	はつらつセンター

### 健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

**とき** 平日 (月～金) 9:00～17:00  
**ところ** 健康課

### 救急安心センターひょうご

24時間365日対応。急な病気やけがで受診可能な病院が分からないときや救急車を呼ぶか迷ったとき

**電話番号** #7119 つながらない場合は078・331・7119  
**相談時間** 24時間365日



# 国民年金

▶姫路年金事務所 (☎079・224・6382) ▶国保医療年金課 (☎64・3240)  
▶地域振興課 (☎75・0253) ▶地域振興課 (☎72・2523) ▶地域振興課 (☎322・1451)

## 産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者の方が妊娠・出産される際に、届け出すことで産前産後期間の国民年金保険料が一定期間免除となります。

**免除対象期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間  
※多胎妊娠 (双子以上) の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。  
※出産とは、妊娠85日 (4カ月) 以上の出産をいいます。 (死産、流産、早産された方を含む)

**対象者** 国民年金第1号被保険者 **届出時期** 出産予定日の6カ月前から

## 学生納付特例の申請はお早めに!

20歳以上の学生の方は、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

**対象となる方** 大学 (大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校、一部の海外大学の日本分校および各種学校 (修業年限が1年以上の課程のある学校) に在籍する学生

**所得の基準額** 学生本人の前年所得が128万円 + (扶養親族の数 × 38万円) 以下

### 申請手続

#### 新たに申請される方

基礎年金番号通知書またはマイナンバーが分かるもの、学生証の写しまたは在学証明書 (原本) を持参の上、国保医療年金課または総合支所地域振興課で申請してください。

#### ハガキ形式の申請書が届いた方

申請書に必要な事項を記入の上、返送してください。  
※在学される学校等に変更がある方はハガキで申請できません。

## 3月分 国民年金保険料

▶口座振替日 4月30日 (木)  
定額 1カ月 17,510円  
付加つき 17,910円

現金納付の方、スマホ決済の方もお忘れなく、4月30日 (木) までに納めてください。

		納付	学生納付特例	未納
老齢基礎年金	受給資格期間への算入	○	○	×
	年金額への反映	○	×	×
障害基礎年金 遺族基礎年金	受給資格期間への算入	○	○	×

※障害基礎年金および遺族基礎年金を受け取るためには一定の要件があります。  
※承認された期間の保険料を10年以内に納付 (追納) すると年金額に反映されます。



## 構教育集会所の取り組み

構教育集会所 (揖西町) では、「子どもの権利条約」に基づき、差別されることなく、命と尊厳が守られ、自分らしく成長し、自分の意見を言える子どもたちの権利を守り、子どもたちの生きる力を育むことを役割として、学び舎学級や子ども講座、さまざまなイベントを行っています。

今回は、集会所最大のイベントである昨年12月に開催した「子どもの人権交流なかよしコンサート」を紹介いたします。  
なかよしコンサートは、昨年度で31回目を迎えました。

コンサートでは、龍野西中学校の吹奏楽部の演奏や揖西小学校3年生による集会所クイズやリコーダー演奏、子どもたちが自分の特技を披露するパフォーマンスコーナー、最後には歌手の谷本賢一郎さんとたつの市少年少女合唱団、会場の皆さんも一体となった合唱がありました。

また、会場である集会所の園庭では、フリーマーケットや模擬店、室内ではキッズカフェが開かれ、約千人の人が集い、賑わいました。子どもたちもお店を出したり出し物をしてたり接客をしたりと主体的に取り組み姿が多く見られました。

集会所はたくさんの方々の笑顔でいっぱいになり、温かい空気に包まれ、誰もが幸せな気持ちになったなかよしコンサートでした。  
今後も集会所は、学校や家庭だけでは学べないことを学べる場所であり、誰もが安心して活動の場として、子どもを真ん中に据えた活動を続けていきます。

▼人権教育推進課 (☎64・3182)



人権文化の創造をめざして  
—学ぼう!人間の尊厳—