



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)

令和7年度

「食生活改善推進員 (いずみ会) 養成講座」受講生を募集します!

いずみ会は、自分自身や地域の方々の健康のため、食生活の改善を通して健康づくりへとつなげているボランティア団体です。

食についての講話や実習を通して自分や家族の健康を考え、地域へと広めていきませんか?

一緒に活動してくれる仲間を募集します。ご近所さんや友達を誘って楽しく学びましょう!



開催日	講座内容	調理あり
6月25日(水)	開講式、ライフステージに合わせた食事とは?	
7月30日(水)	食品衛生について見直そう!	○
9月 3日(水)	災害時に備え、命と健康を守る食生活について考えよう	○
10月29日(水)	今すぐやりたい!運動実践	
12月 3日(水)	環境にやさしい食生活を実践しよう	○
1月28日(水)	生活習慣病を予防する食生活について学ぼう	○
7月~12月	地域のいずみ会活動を学ぼう(旬の料理教室など)	○
2月25日(水)	修了式、学んだことを振り返ろう!	

- 会 場: はつらつセンター
- 時 間: 9:30~13:00
- 対象者: 市内在住の方
- 定 員: 20名 (定員に達し次第締め切り)
- 参加費: 1,500円 (調理実習のある日は別途必要)
- 申込期限: 5月30日(金) 申し込みは健康課まで



料理が苦手な方も大歓迎です! 周りの方と楽しく学べます。



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

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874
相談時間 毎 夜 間 20:00~24:00
休 日 昼 間 9:00~18:00
(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)

みんなに知ってほしい飲酒のこと

お酒の影響を受けやすい3つのこと

①年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で若いころよりもアルコールの影響が強く、転倒や骨折、筋肉減少のリスクあり! 20歳代の若年者は脳の発達途中で健康問題(急性アルコール中毒等)のリスクあり!!

②性別の違いによる影響

女性は一般的に男性より分解できるアルコール量が少ないので、アルコールの影響を受けやすい!

③体質の違いによる影響

体内の分解酵素の個人差により、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす!



あなたの飲酒をチェックしてみましょう

飲酒習慣スクリーニングテストAUDIT

(独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター)



教室・相談のご案内 (事前予約必要)

自主トレーニング講習会

対象者 40歳以上の市民 (医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

受講料 600円 **申込先** 健康課 (はつらつセンター内)

日 時	場 所
4/21 (月) 9:15~11:45	はつらつセンター

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 (火)	10:00~11:30	●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)
5/20 (火)	(受付9:45~) はつらつセンター	●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

NEW 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 ※事前予約不要

日 時	場 所
4/28 (月) 14:00~16:00	はつらつセンター



国民年金

▶姫路年金事務所国民年金課 (☎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、届け出をする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
なお、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、早産された方を含みます)

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カ月前から届け出ができます。

届 出 先 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)

学生納付特例の申請はお早めに!

20歳以上の学生の方には、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。

		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。



人権文化の創造をめざして — 学ぼう人間の尊厳 —

234

「隣保館まつり」をとおした 人権のまちづくり

全ての人の人権が尊重される豊かな社会づくりを推進していくという目的のもと、二月には、たつの市民主化推進協議会との共催で、総合隣保館と誉隣保館において、盛大に隣保館まつりが開催されました。

作品展示では、園児から大人まで幅広い年代の方々の作品が並びました。年間の活動をまとめた写真も掲示されており、日頃の活動の様子が伝わってきました。



ステージ上では、園児の手話を交えての合唱、小学生の合唱や太鼓演奏、学習発表、中学生のダンスやギターマンドリン部、吹奏楽部の演奏、さらに民謡やコーラス、大正琴の演奏や手品などが披露されました。また、子どもから大人まで幅広い世代の人が参加してのカラオケ交流会が行われました。他にも、革細工に取り組む人や会場の外には、たくさんの模

擬店やキッチンカーなどが並び、多くの人で賑わいました。会場では、作品を紹介する姿や作品を見て感じたことを話し合う姿、ステージでの発表や演奏に大きな拍手や声援を送る姿、久しぶりに会った人と談笑している姿など多くの笑顔が見られました。まつりをとおして、幅広い世代の人たちが「であい・ふれあい・まなびあい」、心温まる交流が深まりました。

この隣保館まつりは、隣保館を核として地域が一体となつて人権尊重のひとつを推進するすばらしい取り組みとなっています。



▼人権教育推進課 (☎64・3182)

