

福祉 常葉老人福祉センター 入浴一時休止のお知らせ

3月13日(月)から20日(月)まで、男湯・女湯の浴槽修繕のため、入浴設備が利用できなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎常葉行政局 市民課 ☎77-2111
常葉老人福祉センター ☎77-2714

募集 「統計の日(10月18日)」 の標語募集

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力をいただけるよう定めた「統計の日(10月18日)」の周知を図るため、毎年「統計の日」のポスターをはじめとする広報媒体に活用する標語を募集しています。

なお、入選作品は、「統計の日」のポスターのほか、調査環境を整備するための各種広報に活用します。

●募集部門

小学生の部・中学生の部・高校生の部・一般の部(小・中・高以外の学生および一般の方)

●応募方法

次の記載事項を明記の上、応募してください。

- ①部門
- ②お住まいの都道府県名
- ③氏名(ふりがな)
- ④所属・学校名(学年)
- ⑤電話番号
- ⑥標語(1人5作品まで)

※一般の部…④は、記入不要です。
※応募作品は、自作で未発表のものに限ります。

●募集期限 3月31日(金)

●応募方法

総務省政策統括官室まで、メール・FAX・郵送のいずれかにて応募してください。応募用紙は、総務省のホームページ(http://www.soumu.go.jp/toukei_toukatsu/)からダウンロードできます。

●応募先

メールの場合…

toukeinohi@soumu.go.jp
FAXの場合…03-5273-1181

郵送の場合…〒162-8668

東京都新宿区若松町 19-1
総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当 宛

☎総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当
☎03-5273-1144

納税 税金の口座振替納税を 行っている方へ

現在、税金の口座振替を行っている方の多くは、世帯主の口座から世帯全員の振替納税を行っており、独立や転居で世帯が別になった場合でも、本人からの届け出がなければ、その口座から税金が引き落としされてしまいます。

転入・転出が多い時期となりますので、29年度からの振替口座のご確認をお願いします。

また、個人ごとの口座引き落としもできますので、引き落とし口座を変更する場合は、必ず口座振替依頼書に必要事項を記入のうえ、ご利用の金融機関窓口へ届け出てください。※口座振替依頼書は市内の各金融機関に備え付けてあります。

☎市民部 税務課 ☎81-2119

証明 福島地方法務局からの お知らせ

市役所内のサービスセンターで登記事項証明書などの交付が受けられます。ぜひご利用ください。

●受付時間

平日(祝日を除く)月～金曜日
・午前9時～正午
・午後1時～4時30分

●取扱業務

◆全国の土地・建物および会社・法人の登記事項証明書
◆全国の会社・法人の代表者事項証明書

◆会社・法人の印鑑証明書

(印鑑証明書の請求には、印鑑カードが必要となります。また、請求する際に代表者の生年月日の入力が必要です。)

◆動産譲渡登記および債権譲渡登記の概要記録事項証明書

●注意事項

・コンピュータ化されている不動産および会社などに限られます。
・要約書および地図や図面などの交付は行っておりませんので、ご注意ください。

●その他

収入印紙は、市民部市民課で販売しています。

☎福島地方法務局
郡山支局
☎024-962-4505



福祉 田村市地域包括支援セン ターからのお知らせ

29年4月1日より、田村市地域包括支援センターの営業日時が変更になります。

●4月からの営業日時

【月～金曜】
午前8時30分～午後5時30分
【土曜】

午前8時30分～午後0時30分
(日・祝日は休業となります。)

●地域包括支援センターについて

田村市地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが認知症や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、さまざまな面から高齢者やその家族を支援しています。

介護や福祉、医療などに関すること、どこに相談したらよいか分からないような心配ごとや悩みなど、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は守ります。電話・来所・訪問など、相談方法は問いません。(来所相談の場合は事前にご連絡ください。)

●所在地

田村市船引町船引字東中子縄7
(田村市社会福祉協議会内)

☎田村市地域包括支援センター
☎81-1307 FAX 81-1308

相談 個人版私的整理ガイド ラインのご案内

「個人版私的整理ガイドライン」の利用で、震災前からの住宅ローンなどが免除されます。

※債務の免除には、一定の要件を満たす必要があります。

●利用するメリット

- ①生活再建に必要な資産(500万円(上限)・義援金など)は手元に残せます。
 - ②弁護士などの登録専門家が手続きをサポートします。また、国の補助により弁護士費用はかかりません。
 - ③債務整理したことは個人信用情報として登録されません。
- 詳しい内容は、下記にお問い合わせください。

☎一般社団法人個人版私的整理ガイドライン運営委員会

【コールセンター】☎0120-380-883
【福島支部】☎024-526-0281

●各お問い合わせ先の受付時間
平日の午前9時～午後5時

田村市健康大学を開催します

「世界一受けたい授業」にも出演した、整形外科医の大谷晃司先生による、腰痛・ひざ痛予防のための健康大学を開催します。豊富な経験からの分かりやすいお話を聞き、実技を体験することができます。

また、気になっているひざや腰の問題の質問にも、具体的に答えていただけます。ぜひご参加ください。

- 日時 3月21日(火) 午後1時30分～3時30分
- 会場 田村市役所 多目的ホール
- 講師 福島県立医科大学 整形外科医 大谷晃司教授
- テーマ 「腰痛、ひざ痛予防のための日常生活のポイント～整形外科医がすすめる運動～」

●対象 どなたでも参加いただけます。

●参加費 無料

●申込 3月17日(金)までに保健福祉部保健課へ電話でお申し込みください。

●その他 健康スタンプ事業の対象事業です。

☎・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271



Health Topic 健康に関する豆知識

福島県立医科大学会津医療センター
糖尿病・代謝・腎臓内科教授 橋本重厚

シリーズ いろいろ知りたい高血圧⑤

運動は血圧を下げる？上げる？

高血圧の人は運動をしても大丈夫？

ウォーキングや自転車などの有酸素運動が血圧を下げることはすでに確認されています。

体を動かすことは、血圧を下げるだけでなく、体脂肪を燃焼させて体重を減らし、血糖や脂質のコントロールを改善する働きがあり、健康な体を維持するためには効果的な方法です。

逆に、体を動かさないこと(身体活動量の低下)によって、脳卒中や心臓病を発症するリスクが高くなることが分かっています。(高血圧治療ガイドライン2014より)

血圧が高いからと一日中じっとしているのではなく、生活の中で積極的に体を動かし、活動量が低下しないよう心がけましょう。

ただし、上の血圧が180mm/Hg以上、下の血圧が110mm/Hg以上ある人は、食事療法やお薬で血圧を下げてから運動を始めるようにしてください。

特に、高齢者や、血圧以外にも病気になる人は、事前にかかりつけ医に相談し、運動を行ってよいかどうかを確認してから実施しましょう。

どのくらいの運動がちょうどいいの？

血圧を下げるには、下表に示した運動が勧められていますが、必ずしも「運動」にこだわらず、日常生活の中で、じっとしている時間を減らすだけでも十分効果があります。運動の時間や強さにとらわれず、お風呂掃除や窓拭き、洗濯物を干したり、買い物したりなど、まずは生活の中で行う身体活動を増やすように工夫しましょう。

なお、早朝のウォーキングや、息をこらえて行う運動(重いものを持ち上げるなど)は血圧が上がりやすいので注意が必要です。

| | |
|----------|------------------------------------|
| 運動の内容 | 有酸素運動 ※息切れしない・筋肉痛が起らない程度で長く続けられる運動 |
| 運動の強さ | 「軽い」～「中くらい」の強さ ※最大運動の50%程度 |
| 運動の時間や頻度 | 定期的実施する ※食後の運動は特に効果的です。 |

予防接種のお知らせ

麻しん・風しん・ジフテリア・破傷風の予防接種はお済みですか？

接種期限は3月31日(金)までとなっています。接種期限を過ぎてしまうと、任意接種となり自費が発生しますので、ご確認のうえ、お早めに接種してください。

●対象者

麻しん・風しん(MR)2期
…小学校就学前の1年間にある方
ジフテリア・破傷風…小学校6年生の方

●接種期限 3月31日(金)

●費用 個人負担なし

※法定年齢外になると有料になります。

●持参物 ①健康保険証 ②予診票 ③母子健康手帳

※予診票がお手元ない方は再交付します。
母子健康手帳をご持参の上、保健福祉部保健課または各行政局市民課にお越しください。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271



最近、ちゃんと眠れていますか？

～気づいてください。
心と体の限界サイン～

3月は自殺対策強化月間です

期間中、国や自治体は広報啓発活動を集中的に行うとともに、悩みを抱えた方やその周囲の方が支援を求めやすい環境を作るため、関係団体などと連携し、相談事業の強化を行っています。

●一人一人が取り組めること

『一人で我慢しない』
『相談する』
『身近な人の悩みに気づき声をかけてみる』

自殺は追いつめられた死とも言われています。

悩んでいる人のサインに気づいて声をかけることで、気持ちが楽になるかもしれません。

日ごろから、周囲に関心を持つことで、自殺を防げる社会にしていきたいと思います。

自殺対策強化月間中は、市内各図書館で「こころと命のサポートのためのコーナー」を設置します。児童図書も多数ありますので、ご家族で「かけがえのない命」について考える機会としてご利用ください。

