

【令和6年度ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾のお知らせ】

小坂町では、働き盛り世代から健康づくりに取り組む住民が増え、その健康づくりの輪がひとりから、そして家庭、地域へとつながっていくことをめざして、「ヘルスはっぴいチャレンジャー養成塾」を開催しております。(時間)18:00～19:30

	日程	内容	講師
1	8/28(水) 小坂町役場大会議室	つらい痛み、続く痛みを解消しましょう ～首・肩・腰痛予防～	しんどう整骨院 院長 進藤 貴彦 氏
2	9/13(金) セパーム2階ホール	「認知症の人とその家族が安心して過ごすために、 私たちができること」 ①14:00～15:30 ②18:00～19:30 同じ内容で2回講演します。 どちらかを選択して受講してください。	秋田大学高齢者医療先端 研究センター センター長 大田 秀隆 氏
3	10/24(木) セパーム2階ホール	新しい防災のススメ(仮)	日本赤十字秋田短期大学 講師 及川 真一 氏
4	11/20(水) 小坂町役場 大会議室	毎日使う足のことを知っていますか？ フットケア講座	あきた訪問フットケア フットケア指導士 小松 純子 氏
5	12月予定 セパーム2階ホール	我がごとまるごと健康講座 認知症サポーターと心はればれゲートキーパー養成講座 ◎今年の養成塾のまとめ・閉講式	福祉課まるごと支援班

★対象 象：小坂町民、町内事業所等にお勤めの方

★参加申込み：8/23(金)までに保健センター(29-3926)にご連絡ください。

～原則すべての日程にご参加いただきたいのですが、興味のある日程への参加や過去に受講された方の参加も大歓迎です！～

★なお3回以上塾に参加した方には、オリジナル「ヘルスはっぴいチャレンジャーポロシャツ」を贈呈します。
※過去に受講してお持ちの方は贈呈になりませんのでご了承ください



国民年金手続きの電子申請について

マイナポータルを利用して、スマートフォンで国民年金の一部手続きができます。いつでも申請可能で、処理状況や申請結果が確認できるといったメリットがありますので、ぜひご利用ください。

【電子申請可能な手続き】

- ①国民年金(第1号被保険者)加入の届出
- ②国民年金保険料の免除・納付猶予の申請
- ③国民年金保険料の学生納付特例の申請
- ④国民年金付加保険料納付申出及び辞退申出
- ⑤国民年金付加保険料該当及び非該当の届出
- ⑥国民年金保険料の産前産後免除の届出
- ⑦国民年金保険料の口座振替申込み

※マイナポータルとねんきんネットの連携が必要です。
利用方法など、詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民年金 電子申請

検索

日本年金機構ホームページ

https://www.nenkin.go.jp/n_net/

■お問い合わせ先 町民課町民生活班(TEL29-3906)

金婚式夫婦顕彰式典のお知らせ

令和6年度金婚式夫婦顕彰式典を開催します。
対象となるのは、下記の要件に該当するご夫婦です。

該当すると思われる方は、**8月30日(金)**までに「申請書」に「戸籍謄本」を添えて、福祉課町民福祉班に提出してください。

【該当要件】

- ◆婚姻届の提出が昭和48年9月16日～昭和49年9月15日までの夫婦
- ◆現在も婚姻関係を継続している夫婦
- ◆小坂町に居住し、住民登録されている夫婦

※申請書は町民福祉班にあります。

※式典は9月16日(月)敬老の日を予定しています。
詳細は後日ご連絡します。

■お問い合わせ先

福祉課町民福祉班(TEL29-3925)