

## 年金記録の確認を

年金を受け取るために必要な加入期間が25年から10年に短縮されます。

今まで25年に満たずに年金を受け取ることができなかった対象者には、7月末までに年金請求書が届きます。

また、ご自分の年金記録は次のいずれかの方法で確認できます。



- ①「ねんきん定期便」…誕生月に郵送される
- ②「ねんきんネット」…日本年金機構が提供するインターネットサービスに登録する
- ③「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」…電話で申込む  
☎0570-058-555 (曜日によって受付時間が異なります)

④年金事務所…年金事務所の窓口で確認する(事前予約が必要)  
※将来受け取る年金が少なくなってしまう可能性がありますので、年金記録が間違っていたときは、年金事務所に年金記録の訂正を請求してください。

**問い合わせ先** 米子年金事務所 TEL:0859-34-6111  
(自動音声案内5番を選択)

## 伯耆町口座振替 キャンペーン実施中

町税などの納付は、口座振替が便利です

伯耆町は、町税などの納付は便利な口座振替をおすすめしています。対象期間中に新たに口座振替の申し込みをされた人に粗品を進呈します。

**対象期間** 平成29年4月1日から平成29年12月31日まで  
**対象者** 対象期間中に金融機関で口座振替を新たに申し込んだ人(先着500人)  
※すでに口座振替を利用している人、口座の変更、振替項目の変更などは対象外

**必要書類** 口座振替依頼書の本人控え  
**申請場所** 住民課税務室

**問い合わせ先** 住民課 税務室 TEL:0859-68-3114

## 公図、地籍図などの 閲覧場所の変更

4月から公図、地籍図などの閲覧場所が変わりました。

**平成29年度から**…住民課 地籍調査室(公図・土地台帳・地籍図)

**平成28年度まで**…住民課 税務室(公図・土地台帳) 地域整備課 環境整備室(地籍図)

**問い合わせ先** 住民課 地籍調査室  
TEL:0859-68-5538

## 行政相談委員の紹介

伯耆町の行政相談委員に足澤秀基さん(二部)と渡部峰逸留さん(大殿)が委嘱されました。任期は平成31年3月31日までです。

行政相談委員は、総務大臣から市町村ごとに委嘱され、無償で皆さんから行政サービスへの要望や暮らしの困りごと相談を受けます。

伯耆町では、定期的に行政相談所を開設しています。相談は無料で、秘密は守られますので、お気軽にご相談ください。  
※相談日は、広報などでご確認ください。



足澤秀基さん 渡部峰逸留さん

**問い合わせ先** 総務課 TEL:0859-68-3111

## 民生委員制度100周年

民生委員制度は、大正6年に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、今年で制度創設100周年を迎えます。

民生委員・児童委員は、地域に暮らす身近な相談相手として、皆さんから、生活上の心配ごとや困りごと、医療介護、子育ての不安などの相談に応じ、課題の解決のため、必要な支援への「つなぎ役」になります。

また、地域の見守り役として、定期的な訪問などを通じて、高齢者や障がい者世帯、子どもたちの見守りを行っています。子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員も活動しています。

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアで、法律による守秘義務が課されていますので、相談内容が他人に伝わることはありません。安心してご相談ください。

**問い合わせ先** 福祉課 福祉支援室 TEL:0859-68-5534

## 障害者手帳などをお持ちの方へ 軽自動車税減免制度

障害者手帳などの交付を受けた人や身障者用に改造された軽自動車を所有している人は、申請によって、軽自動車税が免除されます。対象の方は、期限内に窓口で申請をしてください。

**対象者**

- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている人(障害の程度によって対象外になる場合があります。)
- ・療育手帳A(または重度)の交付を受けている人
- ・精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている人
- ・車いすの昇降装置など、身体障害者用に改造している軽自動車の所有者

**申請に必要なもの** 運転免許証、印鑑、障害者手帳、車検証など  
**申請期限** 5月24日(水) **申請窓口** 住民課税務室、分庁総合窓口課

**問い合わせ先** 住民課 税務室 TEL:0859-68-3114

## 健康ポイント 対象事業 スクエアステップ教室 受講生募集

健康づくりの運動「スクエアステップ」教室を開催します。

スクエアステップとは一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットの上で歩行(ステップ)運動をするプログラムです。

足腰の筋力向上や認知機能の向上などに効果があります。

**と き** 5月・6月の水曜日(全5回) ※初回は5月24日(水) 毎回10:00~11:30

**と ころ** 伯耆町民満口体育館 会議室

**対 象** 伯耆町の住民で20歳以上の人

**講 師** スクエアステップ協会認定指導員

**定 員** 20名

**受 講 料** 1,000円  
※初回教室時に集金

**申込期限** 5月12日(金)

**申込み・問い合わせ先**

健康対策課 健康増進室  
TEL:0859-68-5536



スクエアステップの様子

## 禁煙を始めましょう

5月31日~6月6日は禁煙週間です

毎年5月31日から6月6日は禁煙週間です。これを機会に禁煙を始めてみませんか。



**主流煙よりも危険な副流煙**

タバコには、ニコチン・タール・カドミウムなどの有害物質が含まれています。これらは、タバコから直接吸い込む煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)に多く含まれているのです。

そのため、喫煙は本人だけでなく、タバコを吸わない周囲の人の健康をも害します。

**5月31日は世界禁煙デー**

喫煙は、がん・循環器病など、生活習慣病の発症リスクを高める危険な習慣です。そのため、世界保健機構(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」、毎年5月31日~6月6日を「禁煙週間」と定めています。

これに合わせて、米子市でイベントを開催しますので、ぜひお出かけください。

**第15回 世界禁煙デー in米子**

**と き** 5月28日(日) 13:00~15:00

**と ころ** イオン米子駅前店1階吹き抜け広場

**対 象** ●たばこについて知るコーナー(紙芝居、マジックショーなど) ●禁煙相談コーナー(禁煙指導医の無料相談など) ●体験コーナー(ニコチン依存度チェック、肺年齢の測定など) ほか

**問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室  
TEL:0859-68-5536

## 通院費用を助成します 病院交通費助成事業

伯耆町に住所がある人で、人工透析を受けている人、出産のためやむを得ずタクシーを利用した人が支払った交通費の一部を助成します。

	人工透析患者通院費助成	出産時通院費助成
<b>対象者</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内に住所を有する人</li> <li>・人工透析療法を受けるために医療機関へ通院する際に、自家用車又は公共交通機関を利用している人</li> <li>ただし、他の制度で交通費の助成を受けている人は対象外(例)</li> <li>・病院の交通費助成を受けている</li> <li>・伯耆町の外出支援サービスを利用している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内に住所を有する人</li> <li>・出産のためにやむを得ずタクシーを利用した人</li> </ul>
<b>助成額</b>	交通費実費(月額3,000円まで)	交通費実費(1子につき1回限り10,000円まで)
<b>申請に必要なもの</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申請書・通院費の領収書・人工透析療法通院証明書・口座番号が確認できる書類(通帳等)・印鑑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申請書・通院費の領収書・母子手帳・口座番号が確認できる書類(通帳等)・印鑑</li> </ul>

**問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

## 独りで悩んでいませんか? こころの健康相談日のご案内

伯耆町は、臨床心理士による個別の健康相談を実施しています。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

**こんな時…**

- ・よく眠れない
- ・家に引きこもっている
- ・お酒をやめたいのにやめられない
- ・何もする気がしない
- ・イライラする
- ・検査では異常がないのに体調が悪い など

**と き**

平成29年	5月16日(火)	①13:30~14:30 ②15:00~16:00
	7月12日(水)	
	9月27日(水)	
平成30年	11月7日(火)	
	1月16日(火)	
	3月6日(火)	

**と ころ** 岸本保健福祉センター母子保健室  
相談無料/事前予約制

**申込み・問い合わせ先**  
健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536