

足腰と脳を鍛える歩行エクササイズ

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」の教室を下記のとおり開催します。

スクエアステップは、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)する運動プログラムです。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・6月の水曜日(全5回)※初回は5月18日
毎回10:00~11:30

ところ / 岸本公民館 大会議室

対象 / 伯耆町の住民で20歳以上の方

講師 / スクエアステップ協会
認定指導員

定員 / 20人

受講料 / 1,000円

※初回教室時に集金

申込期限 / 5月13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

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員は、「広げよう 地域に根ざした思いやり」行動宣言に掲げた「安心して住み続けることのできる地域社会づくり」のために、それぞれの地域で活動をしています。

子育て、高齢者、健康・医療に関することなど、生活の中で困っていることがありましたら、お気軽に地域の民生委員・児童委員へご相談ください。

問い合わせ先 福祉課 福祉支援室
TEL:0859-68-5534

人権啓発標語 募集

一人ひとりの人権を守り、あらゆる差別をなくすことを目指して、人権啓発標語を募集します。

●対象者 / 町内小・中学生、一般

●応募方法 / 各戸配布の応募用紙を下記担当課へ提出(郵送・FAX可)

●応募期限 / 5月27日(金)

●その他 / ●入選作品は、平成29年人権カレンダー及び広報ほうき情報カレンダーなどに掲載予定

●小・中学生は、学校をとおして募集

応募・問い合わせ先 教育委員会 人権政策室
TEL:0859-62-0713
FAX:0859-62-7172

STOP!セクハラ・パワハラ・マタハラ 女性のための全国一斉労働相談ダイヤル

今の職場は安心して働けますか

雇用形態にかかわらず、働く女性の職場のトラブルや心配ごとの解決に向け、相談員が秘密厳守でお答えします。お気軽にお電話ください。

受付期間 5月19日(木)、20日(金) 10:00~19:00

相談番号 0120-154-052

※携帯電話からでもOKです

その他 上記期間以外でも、通年的に相談を受け付けています。

問い合わせ先 連合鳥取 TEL:0857-26-6605
(鳥取市天神町30-5、鳥取県労働会館内)

精神障がい者家族相談ダイヤル

これは、精神障がい者を持つ家族の悩みの共有や解決を目的として、同じ経験を持つ家族自らが相談に応じます。秘密は守られますので、困っていることや悩みがありましたら、まずはお電話ください。

と き / 毎月第1・3木曜日 13:00~16:00

相談受付電話番号 / 090-3880-3498

その他 / ●相談料無料(通話料は別途かかります)

●匿名でも相談はお受けします。

●この事業は、鳥取県精神障害者家族会連合会が実施しています。

5月	6月	7月	8月	9月	10月
5・19日	2・16日	7・21日	4・18日	1・15日	6・20日
11月	12月	1月	2月	3月	
3・17日	1・15日	5・19日	2・16日	2・16日	

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

平成28年度国民年金の保険料額決定

平成28年4月分から平成29年3月分までの
国民年金保険料が決定しました。

月額16,260円(定額)

保険料の納付方法は、口座振替、クレジットカード、金融機関・郵便局・コンビニなどの窓口で支払うことができます。口座振替にすると、保険料が月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い前納制度があり、とてもお得です。また、国民年金保険料の納付が難しい場合は、免除等の申請が可能です。

国民年金保険料の学生納付特例

「学生納付特例」とは、保険料の納付が困難な学生に対し、本人の所得が一定額以下の場合、申請すると在学中の納付が猶予される制度です。この申請は、毎年度必要です。

平成27年度に学生納付特例で保険料納付を猶予されている方で、平成28年度も引き続き同じ学校に在学予定の方には、日本年金機構からハガキ形式の申請書が送付されます。

このハガキに必要事項を記入し返送していただくことにより、平成28年度の申請ができます(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です)。

なお、4月以降に初めて申請される方は、右記のとおり窓口で手続きをしてください。

申請に必要なもの

- 学生証の写し(両面)、または在学証明書
- 認印
- 基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、納付書など)

問い合わせ先

米子年金事務所 TEL:0859-34-6111
住民課 TEL:0859-68-3115
分庁総合窓口課 TEL:0859-62-0711

ヒマワリ栽培者募集

景観保全を支援するため、団体や組織でヒマワリを栽培したい方を募集します。下記条件を満たす方に、栽培面積に応じて、ヒマワリの種子を無償で提供します。

ヒマワリは、景観保全のほか、緑肥効果、抑草効果が期待できます。この機会に、ヒマワリ栽培に挑戦してみませんか。



募集面積 3ha

提供品種 油種用種子「ハイブリッドサンフラワー」(予定)
※変更する可能性あり

募集条件 次の全てを満たすこと

- ①集落もしくは町内に活動の拠点を有する組織
- ②町内のまとまった農地で栽培できること
- ③6月中旬までに播種ができるようにほ場準備を行うこと

申込期限 5月13日(金)

申込みにあたって

- ・募集面積以上の応募があった場合は、栽培面積・場所などを考慮して選考します。
- ・申込みの際、栽培場所などの聞き取りをします。

ヒマワリ栽培にあたって

- ・播種から開花までは約60~70日が目安です。
- ・背丈は約1.5m前後まで成長します。
- ・湿害に弱いため、排水性の良いほ場が好ましいです。
- ・水田転換畑では湿害を受けやすいため、湿害対策(高畝、額縁明渠など)を行う必要があります。

申込み・問い合わせ先

産業課 TEL:0859-62-0723

禁煙を始めましょう 5月31日は世界禁煙デー

今年も禁煙週間の時期になりました。これを機に禁煙を始めてみませんか。

鳥取県では、禁煙治療費の助成も行っています。詳しくは、下記担当へお問い合わせください。

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。

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室
TEL:0859-68-5536

※鳥取県禁煙治療費助成事業については下記へ
西部総合事務所福祉保健局 TEL:0859-31-9319

世界禁煙デーin米子

5月29日(日)
13:00~15:00

イオン米子駅前1階
吹き抜け広場

●禁煙相談
●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

吸わされる
人の健康も
考えましょう

