

5 中高年のための
笑いヨガでいきがづくり教室

笑いは百薬の長。みんなで笑って元気になりましょう！

- 日時／
① 3月19日(月) 13:00～15:00
② 3月26日(月) 9:50～11:30
- 会場／田沢湖健康増進センター
- 内容／笑いヨガ、血圧測定
【先生】伊藤晴美先生(笑いヨガ・ラフターヨガティチャー)
- 申込締切／3月13日(火)
- 申込・問合せ／仙北市保健課
☎ 55-1112

6 借金・多重債務・ヤミ金やギャンブル依存などでお困りの方や家族の方へ

秋田なまはげの会仙北市相談会

ベテランの相談員が多重債務に限らずギャンブル依存や生活の再建について、一緒に解決方法を話し合います。

秘密厳守、予約不要。1人で悩まないで、お気軽においでください。

- 日時／3月3日(土) 10:30～15:30
- 会場／勤労青少年ホーム(角館町外ノ山19)
- 相談料／無料
- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

4 介護予防講演会のお知らせ
「善ばばに笑いの渦」

仙北市包括支援センターでは、「明るく生きること」というテーマで、一人芝居と講演会を開催します。

能代市在住のミュージカル公演などで活躍している今立善子さんが講師です。方言丸出しで語られる善ババの一人芝居と、明るく生きることについての講演を行います。

笑いあり、涙ありの講演会です。ぜひお越しください。

- 日時／3月21日(水)
【受付】13:00～13:20
【開演】13:20～15:00
- 会場／角館榊細工伝承館
- 内容／一人芝居と講演
【テーマ】「明るく生きること」
【講師】今立善子(能代小劇場副代表)
- 申込締切／3月12日(月)
- 田沢湖・西木地区の方については送迎バスを運行しますので、申し込みの際にお尋ねください。ただし、定員になり次第バス利用をお断りすることになりますので、ご了承ください。(田沢湖～内野バス停12時発、西木～紙風船館12時5分発)
- 車でお越しの方は、桜並木駐車場をご利用ください。
- 申込・問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

保健・健康の
掲示板

1 認知症の方を支える家族の会

認知症の方を自宅で介護されている家族の方々は、様々な悩みを抱え、その思いは深く複雑ではないでしょうか。

一人で抱え込んでつらい介護の悩みも、同じような経験をしている人どうしで、話すとなんか楽になったり介護のヒントがつかめたりします。

包括支援センターでは、毎月1回、家族の方々とお話の会を開催しています。多くの方の参加をお待ちしています。

- 日時／3月12日(月)
10:00～11:30
- 場所／西木総合開発センター 2階 農林研修室
- 内容／①認知症についての相談 ②悩みを出し合いみんなで考えましょう
- 対象／認知症の方を介護している家族
- 問合せ／仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

2 傾聴ボランティア
「えくぼの会」

心に溜まったことや、気になること、心配なことつらいこと、話してみませんか。えくぼの会会員がお話を聴きます。

- 日時／3月21日(水) 14:00～16:00
- 会場／角館交流センター
- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

3 3月献血の日程

- 日程／21日(水)
- 時間・場所／
① 10:00～11:00 北光金属工業(株) 田沢湖工場
② 11:20～12:20 谷口石油(株)
③ 13:40～14:40 角館消防署
④ 15:00～16:00 市立角館総合病院
- 問合せ／仙北市保健課 ☎ 55-1112

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。

保険料の後納の特例措置

この取扱いは、平成24年10月1日から3年間に限って実施されることになりました。

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。

国民年金だよ
平成24年10月1日より3年間、
後納保険料の納付ができます

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。

国民年金の毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。また、保険料を滞納した場合には、2年前までさかのぼって納付することができません。しかし、2年を経過すると時効により納付できないことになっていきます。



大腸がん撲滅キャンペーン
(3月の大腸がん検診)



平成23年度最後のチャンスです。健康維持のため、検診は毎年受けましょう！

● 3月の大腸がん検診日程

検診日程	受付時間	検診会場
5日(月)	11:00～14:00	田沢湖総合開発センター
13日(火)		西木保健センター
14日(水)	16:00～19:00	神代就業改善センター
15日(木)		健康管理センター

※採便容器にも期限があります。提出用袋(緑色)に「使用期限」が記載されていますので、期限が切れている場合は、最寄りの地域センター、出張所からお取り寄せください。



ご質問・お問い合わせは、仙北市健康管理センターまで ☎ 55-1112