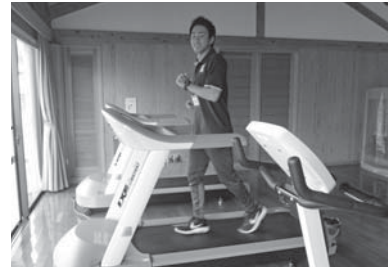


鮎緑トレーニング室で運動を始めませんか



さまざまな機器を使ってトレーニングができます

■10月から鮎緑（あゆみ）トレーニング室を再開しました

町総合保健福祉センターでは、10月1日（土）から「鮎緑（あゆみ）トレーニング室」を再開しました。

同室では、ランニングマシンなどの機器を使ったり、リズム体操やストレッチなどの集団プログラムに参加したり、自分に合った運動に取り組むことができます。

●1か月フリーパスで、お得にトレーニングができます

町内に在住またはお勤めの方は、1回2時間200円でトレーニング室を利用することができます。

また、1か月の間3,000円で何度でもトレーニング室が利用

できるお得なフリーパスもありますので、ぜひご利用ください。

●利用に応じて付与されるポイントを貯めてお得に買い物しよう

トレーニング室を利用するときには、まずは利用者証として「陽光カード」を発行します。トレーニング室を利用して「陽光カード」にポイントを貯めると、50ポイントで町内の事業協力店で利用できる1,000円分のお買物券と交換できます。

運動をしてポイントを貯めて、事業協力店でお得にお買い物しましょう。

●ウエストサイズ大作戦や子育てサロンも開催します

昨年度も大好評だった、チームでウエストサイズの減った数値などを競う「ウエストサイズ大作戦」を今年度も開催します。

子育て中の方もウエストや健康が気になる方も、皆さん鮎緑トレーニング室に集まって楽しい時間を過ごしましょう。

同センター休憩室では、「子育てサロン」も開催しています。

詳しくはチラシなどでお知らせしますので、ぜひご利用ください。

町総合保健福祉センター ☎096-235-8711

■医療費の免除には「一部負担金免除証明書」が必要です

熊本地震により被災された国民健康保険および後期高齢者医療加入者は、医療機関などで診療を受けた際に支払う医療費（一部負担金）が免除されます。

平成28年10月以降は、保険者（国民健康保険は甲佐町、後期高齢者医療は熊本県後期広域連合）が発行する「一部負担金免除証明書」を医療機関の窓口で提示しないと、医療費の免除は受けることができませんのでご注意ください。

●「一部負担金免除証明書」の申請を受け付けています

現在、町では、「一部負担金免

熊本地震により被災された被保険者の皆さんへ



町住民生活課で申請を受け付けています

除証明書」の申請を受け付けています（すでに申請済みの方には、9月末に「免除証明書」を郵送しています）。

申請がまだお済みでない方は、必要書類を準備していただき、町住民生活課で手続きをお願いいたします。

医療機関などを受診するときは、必ず被保険者証と一緒に免除証明書を提示してください。

※免除期間は、平成29年2月末までです。

※全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入している方は、保険証の交付を受けている協会けんぽの都道府県支部へお問い合わせください。

対象となるのは、地震による住家被害が半壊以上の人などです。

●すでに医療費を支払った場合の還付手続きも行っています

免除に該当する人ですでに医療費を支払っている場合は、医療費の還付（払い戻し）の手続きも受け付けています。

免除要件によって確認が必要な書類がありますので、詳しくは町住民生活課にお問い合わせください。

町住民生活課 ☎096-234-1113（内線106）

国民年金

国民年金保険料は期限内に納めましょう



国民年金は支え合いの制度です

■保険料の納付には便利でお得な口座振替がおすすめです

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は、月額1万6,260円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により金融機関、郵便局およびコンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。口座振替には、割引が適用される前納制度がありますので、ぜひご利用ください。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面および面談により早期に納めてい

ただくようご案内しています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく納付義務のある方（被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

■国民年金保険料の免除および猶予申請について

熊本地震での被災、失業、所得が少ないなどの理由で納付が困難な場合は、本人の申請に基づき、保険料が免除または猶予となる場合があります。

被災により免除申請を行う際には、住宅や家財などの財産がおおむね2分の1以上の損害を受けたことが要件となり被災の状況が分かる書類が必要となりますので、町住民生活課または熊本東年金事務所までご相談ください。

▼お問い合わせ先  
町住民生活課

☎096-234-1113

(内線104)

・熊本東年金事務所

☎096-367-2503

町住民生活課 ☎096-234-1113 (内線104)

男女共同参画

■男性の家事・育児を支援する「LET, Sさんかくアプリ」

男性に家事や育児を分担してもらおうと思ってもなかなか思い通りにいかず、かえって手間が増え、てしまうと悩んでいる女性。育児に参加したいけど何をすればいいのかよくわからないと感じている男性。そんな方々にスマートフォンアプリ「LET, Sさんかくアプリ」男性の家事・育児に向けて紹介します。

●「LET, Sさんかくアプリ」とは

このアプリは、男性に家事・育児などを身近に感じていただくための男性向け支援ツールです。その日にすべき家事をリスト化する機能や育児などに関連するクイズ

機能など家事・育児に取り組む男性を支援します。

●アプリの便利な機能

・「Doさんかく！」  
自身が取り組む内容をリスト化し、日々実際に取り組んだ内容をチェックするだけで記録が完了します。

・「クイズ」  
家事・育児などに関連する豆知識が出題されます。

・「備忘録」  
いざという時のための連絡先や家族との約束事などのメモ帳です。

・「アルバム」

ホームに表示する家族や子どもの写真の管理ができます。

・「採点」

Doさんかく、クイズ、アルバムなどから日々の取り組みを採点し、ポイントやメダルが獲得できます。

このアプリは、内閣府の「仕事と生活の調和ポータルサイト」から無料でダウンロードできます。

▼「仕事と生活の調和ポータルサイト」

URL <http://www.cao.go.jp/wlb/index.html>

男性の家事・育児を支援する応援アプリ



「さんかくアプリ」で検索・ダウンロードできます

町総務課 ☎096-234-1140(内線222)