



熱中症に注意!!

熱中症の予防と対処法

夏に向けて、暑さへの万全な対策をとしましょう。

☎ 健康増進課 (☎826-1111 内線7502)

□こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

□こんな日は熱中症に注意しましょう

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

□こんな人は特に注意しましょう

高齢者、幼児、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人



熱中症の予防法

- 無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 外出時には通気性の良い服を着て、きちんと帽子をかぶりましょう
- 日陰を上手に利用し、こまめに休憩をとりましょう
- こまめに水分・塩分を補給しましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

国保に加入・脱退するときは、必ず届け出をしてください!

☎ 国保年金課国保賦課係 (☎826-1111 内線2296)

届け出に必要なもの/

加入するとき	他市区町村から転入してきた	▶ 転出証明書
	退職などで職場の健康保険をやめた	▶ 退職証明書・離職票
	健康保険の被扶養者からはずれた	
	社会保険などの加入者が後期高齢者医療制度に移行し、扶養の方が国保に加入する	▶ 健康保険扶養喪失証明書
脱退するとき	子どもが生まれた	▶ 母子健康手帳
	任意継続保険から国保に切り替える	▶ 任意継続保険資格喪失証明書または喪失日の記載がある任意継続保険証
	外国籍の方が国保に加入する	▶ 在留カードなど
そのほか	住所、世帯主、氏名などが変わった	▶ 国民健康保険証
	修学のため、他市区町村に住所を移した	▶ 国民健康保険証 ▶ 在学(園)証明書
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなった	▶ 身分証 (免許証、パスポートなど)

◎保険証交付の際は、身分証とはんこが必要です。

国民年金

遺族基礎年金 もしも、一家の働き手に先立たれたら…

国民年金加入中の方が死亡したとき、または老齢基礎年金を受ける資格期間(原則として25年)を満了した方が死亡したときに、その方によって生計を維持されていた「子のある妻」、または「子」に遺族基礎年金が支給されます。

なお、支給期間は、子が18歳に達する年の年度末まで(子に障害がある場合は20歳になるまで)です。

☎ 国保年金課国民年金係 (☎826-1111 内線2290)

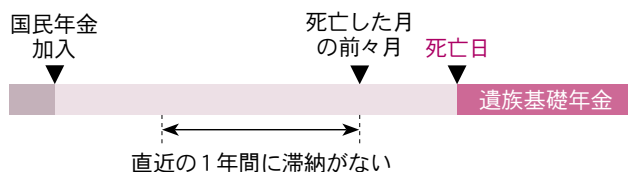
遺族基礎年金を受けるための要件

次の①～④のいずれかに該当する方が死亡したときに支給されます。

- ①国民年金の被保険者*
 - ②国民年金の被保険者であった方で、日本国内に住所があり60歳以上65歳未満の方*
 - ③老齢基礎年金の受給権者
 - ④老齢基礎年金の受給資格期間を満了している方
- ※①、②の場合、保険料納付済期間(保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む)が、保

険料を納付していなければならぬ期間(死亡した月の前々月まで)の3分の2以上であることが必要です。

ただし、この納付要件とは別に、死亡した月の前々月までの直近の1年間に保険料の未納期間がなければ受給することができます(下図参照)。



遺族基礎年金の年金額(平成24年度の額)

子の数	子のある妻への年金額	子のみときの年金額
1人	1,012,800円	786,500円
2人	1,239,100円	1,012,800円
3人	1,314,500円	1,088,200円

◎3人目以降は1人につき75,400円が加算されます。

◎平成24年10月から年金額が変更になる予定です。

水郷テニスコート硬式テニス教室

申問 水郷テニスコート(〒300-0835 大岩田580 ☎824-0880)

レベル	対象者	定員	曜日	時間	日程	回数	受講料
初心初中級(基本・応用)	高校生以上	40人	火	19:30~21:00	7/3~9/4	8	6000円
中級(試合想定)	高校生以上	24人	水	19:30~21:00	7/4~8/29	8	9000円
初心初中級(基本・応用)	高校生以上	40人	木	19:30~21:00	7/5~8/30	8	6000円

申込方法/往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入し郵送、または官製はがきを窓口に持参

申込締切/6月17日(日)(必着)

※はがき1枚につき1教室のお申し込み(連名での申し込みはできません)。定員を超えた場合には抽選、申し込み少数のときは中止になることがあります。



亀城プラザ文化講座・教室



申問 亀城プラザ(〒300-0043 中央二丁目16-4 ☎824-3121)

講座名	対象者・定員	曜日	日時	回数	受講料	用意するもの
おやこヨガ ~からだを使ったコミュニケーションで心と体を元気にしよう~	生後5か月~3歳児と保護者 各20組	月	7/9~9/10 A...10:30~11:30 B...13:30~14:30	8	6000円	運動のできる服装、バスタオル
ナチュラルボディメイクヨガ ~アンチエイジング効果のYOGAで美しく~	一般男女 30人	月	7/2~9/3 19:30~20:30	8	4000円	運動のできる服装、ヨガマット
アタッチメント・ベビーマッサージ教室 ~心豊かなハッピーチャイルドを育てよう~	生後2か月~未歩行児と保護者 15組	火	7/3~8/28 10:30~12:00	8	6000円	フェイスタオル、オムツ、飲み物、バスタオル
よさこいソーラン ~楽しく踊ってストレス解消!~	一般男女 25人	火	7/17~9/11 19:00~20:30	8	6000円	運動のできる服装、上履き
いきいき健康ヨガ ~心身ともにいつまでも健康でいたい!そんな方に~	一般男女 30人	木	7/5~9/13 14:15~15:15	10	5000円	動きやすい服装、タオル、飲み物
親子リトミック体操教室 ~親子で元気に楽しく体を動かそう♪~	2~4歳児と保護者 25組	木	7/12~9/20 10:45~11:45	10	5000円	運動のできる服装、上履き
男塾 ~手に入れる!逆三ボディ~	18~40歳男性 25人	金	7/6~9/21 19:30~20:30	10	7500円	運動のできる服装、上履き
ちびっこ体操教室 ~『できた!』という気持ちは宝物~	4~6歳児 15人	土	7/14~9/8 14:00~15:00	8	8000円	運動のできる服装、上履き
	小学1~3年生 15人		7/14~9/8 15:15~16:00			

申込方法/往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望教室(曜日・時間)を記入し郵送、または官製はがきを窓口に持参

申込締切/6月21日(木)(必着)

※はがき1枚につき1教室の申し込み(連名での申し込みはできません)。定員を超えた場合には抽選、申し込み少数のときは中止になることがあります。