

健康づくり運動教室

誰でも気軽にできる運動のほか、

血圧測定や健康に関するミニ講座を行います。

参加者には、健康グッズのプレゼントがあります。

対象／市内在住で、60分程度の運動ができる人

日程・内容／別表のとおり

※10月9日(水)と12月15日(日)は、

体組成測定が受けられます。

場所／市役所1階 市民ホール
持ち物／運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)、筆記用具、ラップの芯(10月23日(水)のみ)

定員／各日30人 ※複数回の参加も可。

費用／無料

申込期限／開催日の2日前

※休日の場合はその前の金曜日。

申し込み方法／市ホームページ、

電話または窓口で

申し込んでください

い。



申し込み・問い合わせ先

健康づくり課成人保健班

☎63・8766

【別表】日程・内容

| 期 日 | 時 間 | 内 容 |
|-----------|-----------------|----------------------------|
| 10月 9日(水) | 13:00~ 15:00 | からだを整えて健康づくりスタート 正しい姿勢と歩き方 |
| 10月23日(水) | | 疲れたからだを癒やす日常ケア リラクゼーション |
| 11月12日(火) | 9:00~ 11:00 | おなか周りに効く 脂肪燃焼!筋力トレーニング |
| 11月29日(金) | | からだすこやか 肩こり、膝・腰の痛み予防筋力アップ! |
| 12月15日(日) | | 全身の筋肉を使って爽快! ノルディックウォーキング |

年金生活者支援給付金制度

所得が低い年金生活者を支援します

公的年金やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に給付金を上乗せして支給する制度です。通知が届いたら手続きしましょう。

老齢基礎年金を受給している人

対象／次の全ての要件に該当する人

- 65歳以上
- 前年の年金収入額とそのほかの所得額との合計が、約88万円以下
- 世帯全員が住民税非課税

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

対象／前年の所得額が、約472万円以下の人

〈共通事項〉

- 新たに年金生活者支援給付金の受給対象になる人には、日本年金機構から通知が届きます。同封の年金生活者支援給付金請求書に必要事項を記入して、郵送してください。
- 初めて年金を受給する人は、年金の請求手続きと併せて、給付金の請求手続きができます。佐原年金事務所か保険年金課で手続きしてください。
- 令和7年1月6日(月)までに請求手続きが完了すると、令和6年10月分にさかのぼって給付金を受け取ることができます。

問い合わせ先

給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)

保険年金課高齢者医療年金班(☎62-5332)

特定外来生物ナガエツルノゲイトウ

農地への侵入を防ぎましょう

ナガエツルノゲイトウは、繁殖力・再生力・拡散力がとても強い水陸両生の植物で、市内でも生息が確認されています。断片が農地に侵入し繁殖すると、作物が収穫困難になるなどの被害をもたらすため、防除対策をしましょう。



ナガエツルノゲイトウの花(左)と秋田川(右)の状況

侵入防止・駆除方法

- 水田に一度侵入すると根絶することは困難です。取水口に網を設置するなどして、侵入防止を徹底しましょう。
 - 根や茎の断片が少しでも残っていると再生します。刈り取らずに根元から引き抜くか、除草剤を用いて処理しましょう。
- くわしくは、市ホームページで確認してください。



問い合わせ先

農水産課農業基盤整備班(☎74-3660)