お知らせ

9月19日から 国民健康保険証の更新が始まります

安平町の国民健康保険の保険証をお持ちの方で、有効期限が「平成20年9月30日」までの方は、次の日程で更新手続きを行いますので、忘れずに手続きをしてください。

更新した保険証は、その日から使えますので、早目の手続きをお願いします。**(保険証の準備の都合上、次の日程より前には更新できませんのでご了承ください。)**

期間
9月19日（金）～30日（火）
8時30分～17時30分
※土日、祝日を除く。

窓口
国保年金課（早来庁舎）
住民総合相談室（追分庁舎）
※早来地区に住所のある方は早来庁舎、追分地区に住所のある方は追分庁舎で手続きを行ってください。

また、9月18日（木）については、次の会場で実施します。実施時間に注意してご利用ください。**(18日は役場での手続きはできません。)**

なお、葬儀等により緊急に会場が使用できなくなったときは、取りやめる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

18日の更新会場・時間
遠浅公民館　9時～10時
安平公民館　11時～12時
花園若草会館　14時～15時
青葉会館　16時～17時
※これらの会場では、早来地区・追分地区のどちらの方でも更新手続きができます。

手続きに必要なもの
・現在お持ちの保険証（必ず世帯全員分をお持ちください。）
・印鑑（代表者の認印）

問合せ
国保年金課　☎㉒2512

在宅介護者を支える会 交流会のお知らせ

介護者を支える会では、介護者が元気になるための交流会を行ないます。

実際に介護をされていなくても、「介護者を支える会」に賛同される方の参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

日時　9月26日（金）
10時45分～14時45分

場所　追分公民館　調理実習室（追分緑が丘200番地2）

内容
・料理講習会
「メタボリックシンドローム予防のお料理実習」
講師　和野静子栄養士
・介護についての情報交換

参加費　1人　300円

その他
・エプロンを持参してください。
・交通手段は町内循環バス等をご利用ください。

申込み期日　9月19日（金）

申込み・問合せ
早来相談センター☎㉒2735
介護保険課　☎㉕4555
早来富岡　菊地☎㉒3603

足腰しゃんしゃん教室 参加者募集

最近足腰が弱くなったと感じている方、転倒の不安がある方、運動不足の方…ぜひこの機会に参加してみませんか？

運動指導士や保健士によるストレッチ、音楽に合わせた体操など、楽しく体を動かせる教室です。

教室では、イスに座って実施する体操が主ですので、激しい運動は難しいという方でも参加できる内容になっています。

みんなで楽しく体を動かし、足腰しゃんしゃんを目指しましょう。

日程
10月3日(金)～12月19日(金)
(週1回開催　1コース全12回)
※日程の詳細は参加者へ別途通知します。

場所・時間
①追分コース　ぬくもりセンター
10時～12時
②早来コース　町民センター
13時30分～15時30分

対象　65歳以上の方で、簡単な運動を行ってみたい方