

# お知らせ

## ノルディックウォーキング講習会のお知らせ

膝や腰への負担が少ないノルディックウォーキングをしませんか？ あびらチャンネルにも登場した健康運動指導士が、優しく楽しく丁寧に教えてくれます。

また、実際にときわ公園のコース(約4.3km)も歩きます。「最近運動不足だな」「運動をしたいけど何をしたら良いのだろうか?」と思っている皆さん。ぜひご参加ください！

参加者には、季節のお野菜詰め合わせ(簡単レシピ付)のプレゼントがあります。申込みお待ちしています。

**日時** 9月21日(木)10時~12時  
 ※雨天決行(天候により町民センター内のウォーキング講習他ストレッチ・筋トレ)

**場所** 町民センター大ホール(早来公民館)

**費用** 無料

**持ち物** 帽子、水筒、タオル、虫除けスプレー(必要な方)

※ウォーキングに使用するポールは運営側で用意します。その他 運動しやすい服装・靴、長袖(虫刺され予防)

**申込締切** 9月15日(金)  
**申込先** 健康福祉課健康推進グループ  
 ☎2425

### 特設人権・困りごと相談会開催のお知らせ

相談無料でご相談いただけます。

**日時** 9月15日(金) 14時~15時30分

**場所** 特別養護老人ホーム追分陽光苑

**内容** 札幌法務局苫小牧支局職員による講話、困りごと相談会(いじめ、差別、暴力、セクハラ、近隣とのいざこざなど)

**対応者** 安平町人権擁護委員、苫小牧人権擁護委員、札幌法務局苫小牧支局職員

**その他** 相談事項等の秘密は厳守します

**問合せ** 健康福祉課福祉・住民サービスグループ ☎4556

### 安平町国民健康保険証の更新が始まります

安平町国民健康保険の保険証をお持ちの方で、有効期限が「平成29年9月30日」までの方は、次のとおり更新手続きを行います。

新しい保険証は、更新したその日から使えます。

なお、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。

また、左表のとおり出張更新も行いますのでご利用ください。

**更新期間** 9月20日~29日

**時間** ※土日、祝日を除く 8時30分~17時15分

**場所** 健康福祉課国保・介護グループ(追分庁舎(ぬくもりセンター)、住民生活課(早来庁舎))

※居住地区内の庁舎で手続きをしてください。

**必要なもの** 現在お持ちの保険証(世帯全員分)、印鑑(代表者の認印)

**その他** 窓口に来られない場合は、ご相談ください。

#### 【一部負担金の減免について】

突然の失業やお勤め先の倒産、世帯主の入院などにより急激に収入が減った場合、その世帯の所得や資産の状況に応じて医療機関の窓口で支払う医療費の減額、免除、徴収

#### 保険証出張更新日時・会場

出張更新会場では、居住地区に関係なく保険証を更新することができます。

**日程** 9月19日(火)

会場	時間
青葉会館	9時~10時
花園若草会館	11時~12時
遠浅公民館	14時~15時
安平公民館	16時~17時

各会場で納税相談や骨密度測定・体脂肪測定を行いますので、希望される方は裸足になれる服装でお越しください。※葬儀など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。

の猶予を受けることができますので、ご相談ください。  
**問合せ** 健康福祉課国保・介護グループ ☎4555

### おいわけ子ども園 10月からプレ保育開始

好奇心に満ち、世界が広がる2歳児期。就園を希望されている方や集団での教育を希望される方、お友達と一緒に学びのスタートを切りませんか?子ども園で、お待ちしております。

**対象** 平成26年4月2日から平成27年4月1日の間に生まれた方

**開園日** 毎週火・木曜日

9時~11時(2時間)

**料金** 月額4,000円

**問合せ** おいわけ子ども園(小坂) ☎3439

