

ずくだす

汗だす

歩きだす

健康ウォーキング教室

を開催します

ポールを利用した健康ウォーキング教室に参加して『正しいフォーム』と『簡単なストレッチ』を身に付け、健康な身体づくりを始めませんか？

子どもからお年寄りまで

このウォーキングは約10年前に北欧のフィンランドで本格的に始まりました。体重を4点で支えるので、腰・ひざの負担が軽く、高齢者でも安心して参加できます。加えて全身の筋肉の90%を使うので通常のウォーキングの30%増の運動効果を得ることができます。さまざまな筋肉の強化と持久力の向上に最適で、転倒予防やリハビリの運動としても国内で高い評価を得ています。

また、若い世代の方にはメタボリック対策や体力づくりに役立てることが出来るほか、もともとがクロスカントリースキー選手の強化トレーニング方法から生まれたウォーキングなので有酸素運動として、エネルギー消費量や心拍数が通常のウォーキングに比べて20%上昇する効果があり、アスリートのスキルアップにもつながります。

参加要件

年齢は不問です。お年寄りの方はお孫さんと一緒でも結構です。親子での参加・友達同士の参加も大歓迎です。みんなで誘いあってご参加ください。

日 時 8月8日(土)※雨天決行
午前9時～正午

場 所 栄町公民館

参加費 無料

申込方法 当日現地にて

内 容

Aコース

おしゃべりして楽々ウォーキング

リハビリにも最適です

Bコース

体力増強ハードウォーキング

アスリートのスキルアップに

当日のプログラム

午前9時から受付

①事前指導(血圧測定・問診など。保健師があなたの体調をチェックします。)

②ウォーキング教室

Aコース・Bコースに分かれて行います。

③クールダウン(正午ごろ終了)

注意事項

- ウォーキングポールは、さまざまなサイズを用意して貸し出します。水筒・ペットボトルなどで飲み物をご持参ください。
- 熱中症などの対策のため、帽子・タオルをご持参ください。
- 動きやすい仕度と履き慣れた運動靴でお越しください。

安心でやさしいアドバイス

ウォーキング指導を受ける前に町の保健師が血圧測定などを行い、皆さんの体調をチェックしますので安心して参加してください。実技は信頼のおけるインストラクター・指導員が丁寧に正確なアドバイスをします。この機会に正しいウォーキングスタイルを身に付けて、浅間山の素晴らしい自然とおいしい空気を味わって「健康ウォーキング」を楽しみましょう。

ウォーキング教室は、2コース用意しました。保健師や指導員と相談して、皆さんの身体の状態に応じて選択してください。

【問い合わせ先】

- 保健福祉課健康推進係
(32)2554(平日のみ)
- 教育委員会社会体育係
(32)6114(土曜日のみ)

— 歩き方とポールの使い方 —

自然なウォーキングスタイルが基本です。腕の振りはポールを使っても自然に歩いているときと同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識しましょう。

歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する

目線は足下を見ないで、進行方向を見る

親指はグリップの上に乗せ、軽く握る程度

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するときと同様に前後に振ります

背筋をピンと伸ばして綺麗な姿勢を意識する

先端ゴムを軽く後方へ押し出す。地面をpushする感覚



福祉医療費受給者証の更新と所得制限の変更について

福祉医療費受給者証が8月1日に更新となります。毎年、前年の所得や支給要件を確認し、引き続き該当となる方には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。

小学校就学前のお子さま以外は、所得制限がありますので、該当されない場合があります。また、平成20年分所得が未申告の方への受給者証の交付は、所得の確認後となります。

◎福祉医療制度は、医療機関で負担した保険診療分の一部を助成する制度です。次の方が、対象となりますので、申請をされていない方は、手続きをお願いします。

- ・0歳～小学6年生までのお子さま
- ・身障手帳4級以上、療育手帳B1以上、精神保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方、精神障がい障害基礎年金を受給されている方
- ・母子家庭の母子、父子家庭の父子

◎県内の障害者自立支援法対象施設に住所を移して入所・入院されている方は、入所・入院する前に居住していた市町村から福祉医療費受給者証の交付を受けることになります。

【問い合わせ先】
保健福祉課福祉係

(32)6522

平成21年8月より身体障害者手帳などをお持ちの方と母子・父子家庭の方の所得制限額が次表のように変更になります。

所得制限額表

対象者	現行の所得制限額	改正後の所得制限額
身障手帳1.2級 療育手帳B1以上 精神障害者手帳所持者	本人の前年の所得額が500万円未満	特別障害者手当準拠 (※表1参照)
身障手帳3.4級		所得税非課税者
母子父子家庭等		児童扶養手当準拠 (※表2参照)

※表1

扶養親族等の数	本人	配偶者扶養義務者
0人	3,604,000	6,287,000
1人	3,984,000	6,536,000
2人	4,364,000	6,749,000
3人	4,744,000	6,962,000
4人	5,124,000	7,175,000

※表2

扶養親族等の数	本人	配偶者扶養義務者
0人	1,920,000	2,360,000
1人	2,300,000	2,740,000
2人	2,680,000	3,120,000
3人	3,060,000	3,500,000
4人	3,440,000	3,880,000

佐久水道企業団 職員採用試験のお知らせ

【試験区分及び採用予定人員】
上級 行政・電気 若干名

【受験資格】

住民登録が企業団組織市町にあり、(修学、就職など)のために他市町村に住む者で、家族が企業団組織市町に居住している者を含む)昭和59年4月2日から昭和63年4月1日まで生まれた者のうち、4年制大学を卒業または、卒業見込みの者(卒業しなかった場合は採用となりません)。

【第一次試験】

9月20日(日)

【試験場所】

佐久水道企業団

【試験申込方法】

- ・試験申込書(企業団指定用紙)
 - ・履歴書(企業団指定用紙)
 - ・最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書
 - ・健康診断書
 - ・住民票
- を添えて7月27日(月)から8月17日(月)午後5時までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

佐久水道企業団総務課庶務係
0267(62)1290

終戦当時、引揚者の方々からお預かりした通貨・証券などを返還しています

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が税関などに預けられた通貨や証券などを返しておりますが、今なお、引き取り手がなく保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求、お問い合わせは、ご本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。

【保管している通貨・証券】

- 上陸地の税関または、海運局に預けられた通貨・証券など
- 帰国前に在外公館や日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの

通貨

旧日本銀行券、旧日本軍軍票など

証券

支那事変割引国庫債券、大東亜戦争割引国庫債券など

【問い合わせ先】

財務省名古屋税関
監視部監視許可通関部門
052165414060
〒45518535
名古屋港区入船2-3-12