

## お知らせ

### (特別)児童扶養手当

#### 【児童扶養手当】

父母の離婚などにより、父または母と生計を同じくしていない児童を養育しているひとり親や、父母に代わってその児童と同居し、養育している方に支給されます。

#### 【特別児童扶養手当】

精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童を養育する父もしくは母、または父母に代わって児童を養育している方に支給されます。

※いずれも、所得制限など要件があります。

#### 現況届(所得状況届)の

提出をお忘れなく

現在手当を受給されている方は、現況届の提出が必要となります。指定された日程もしくは、8～9月上旬の間に必ずご提出ください。

なお、この届を出さないこと、8月以降の手当が受給できません。

#### 問い合わせ先

保健福祉課福祉係

(32)(6522)

## 内臓脂肪が気になる方必見!

### 働き盛りの「健康実践セミナー」のお知らせ

日ごろ、仕事が忙しくて運動する必要性は分かっているも機会が少なく、なかなか実施できない働き盛りの皆さまを対象に「健康実践セミナー」を開催します。

このセミナーでは、皆さまに役立つ健康と運動に関する内容を研修します。参加された方からは「体調が良くなった」「ストレッチ体操の運動習慣が身についた」などの声が聞かれます。

運動不足の方はもちろん、内臓脂肪や中性脂肪・コレステロールなどが気になる方もぜひ、ご参加ください。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

#### 【日程・内容】

○9月4日(火)

・講演会「自分のからだを見つめ直そう!」

・厚生省エクササイズガイドによる体力測定

・高血圧予防「自分の血圧を知ろう」

○9月13日(木)

・脂肪をノックアウト!「ボクササイズ」

○9月25日(火)

・内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう!「ストレッチ」

「有酸素エクササイズ」

・生活習慣病予防のミニ講話

○10月4日(木)

・新陳代謝をアップする「パワーヨガ」

○10月19日(金)

・内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう!「効果的なウォーキングを学ぼう」

○11月8日(木)

・講演会「あなたのこころとからだは変わりましたか?」  
・楽しく体を動かそう!有酸素運動「パラパラを踊ってみよう」

・体力測定の結果/運動のまとめ

#### 【開催時間】

午後7時～9時

#### 【会場】

エコールみよた

(あつもりホール)

#### 【対象者】

40～64歳位までの方

(定員50人)

※定員になり次第締め切りさせていただきます。

#### 【申込締切日】

8月24日(金)

#### 【その他】

運動のできる支度で参加してください。上履き、タオル、飲み物を持参してください。

#### 【講師(敬称略)】

中村 崇「理学療法士」

岩下 一宏「健康運動指導士」

岡田 真平「健康運動指導士」

柳澤 和也「健康運動指導士」

諏訪 直人「健康運動指導士」

申し込み、問い合わせ先

保健福祉課健康推進係

(32)2554

## 里親制度についてのご案内 あなたを必要としている子どもがいます

いろいろな事情により家庭で暮らせない子どもがいます。児童福祉法に基づき、こうした子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、養育する方を里親といいます。

里親は、主に養子縁組を前提に養育する里親と、養子縁組にはこだわらず養育する里親があります。

里親になるのに特別な資格はいりません。子どもの養育には公費が支給されます。

より多くの子どもがぬくもりのある家庭生活を送るために、あなたの力を役立ててみませんか。

#### 問い合わせ先

佐久児童相談所

0267(67)3437

## 中小企業退職金共済制度(中退共)のご案内

中小企業退職金共済制度は「中小企業退職金共済法」に基づき設けられた国の退職金制度です。

事業主が中退共と退職金共済契約を結び、毎月の掛金を金融機関に納付することで、従業員が退職したときは、その従業員に中退共から退職金が直接支払われます。

また、新規に加入する事業主には、条件付きで掛金に対し、1年間国と町の助成が受けられます。



#### 問い合わせ先

中小企業退職金共済事業本部

03(6907)1234

## お知らせ

## 若者に多い消費者トラブルについて

最近、スマートフォンなど携帯端末の普及により、情報通信をどこでも利用できる環境になり、若者のトラブルが急増しています。

特に多いトラブルはインターネットやカタログによる通信販売です。

通信販売は、法律上クーリングオフ制度がありません。購入の際は商品や返品に関する条件をよく確認した上で注文しましょう。もし、身に覚えの無いものが宅配された場合は、差出人や商品の内容を控えた上で、受け取りを拒否してください。

また、携帯端末やパソコンによる不当請求や架空請求も増えています。無料ゲームサイトやソーシャルネットワークサービスから出会い系サイトなどに誘導され、メール交換を続けているうちに、いつの間にか高額な請求を受けたというご相談が多数寄せられています。

いったん支払ってしまうと返還は難しく、被害の拡大にもつながります。

お困りの場合は早めに消費生活センターにご相談ください。

また、ご不明な点や事業者とのトラブルなどにつきましてもお気軽にご相談ください。



問い合わせ先 上田消費生活センター 0268 (27) 8517

## こんにちはは農業委員会です

■御代田町農業委員会事務局(32)3111 内線64・27

### 農地の転用には許可が必要です！

農地は、国民の食料を生産する基盤であり、かけがえないものです。生産性の高い優良な農地を大切に守っていく必要があります。

や罰金などの適用もあります。  
転用の申請は…

農地法許可申請は、町農業委員会を経て県知事が許可します。

審査の内容は…

- ① 転用の目的の適正性
- ② 転用の面積の適正性
- ③ 付近の営農条件に与える影響
- ④ 転用の実現性
- ⑤ ほかの法令による許可の見込みなど

なお、転用許可後の計画変更については、変更にあつた経緯・理由などが必要になります。  
申請書の受け付けは毎月5日から15日です。ただし、15日が土・日曜などの場合は、直前の平日となります。

農地転用許可を受けないで転用した場合や、転用許可された計画どおりに転用していない場合には、農地法に違反することになり、工事の中止や原状回復の命令を受ける場合があります。  
悪質な場合には、懲罰

農地の転用を計画したときは、事前に地元の農業委員または農業委員会事務局にご相談ください。