

町長が
ご自宅を訪問しました

御代田町 高齢者 祝賀事業

町では、88歳と100歳の皆さま（特別養護老人ホーム入所者は除く）のもとへ町長が訪問し、長寿のお祝いを込めて敬老給付金をお届けしました。
※本人及びご家族から掲載の了解を得た方を紹介します。

祝
88歳
70名



元気の秘訣は「たくさん食べて飲んで、話をする事です。」と草越の荻原勝治さん。



西軽井沢の若林米子さん。近所の方にも評判の手作り煮豆を「町長さん、ぜひ！」とすすめていただきました。「熟練の味、おいしいですね」と町長。

敬老訪問では、大切な家族のこと、日々の暮らしぶり、貴重な体験など、1件あたりは短い時間ではありましたが、ご本人やご家族とお話しさせていただきました。その方が過ごしてきた時間や歴史がひしひしと感じられ、厳しい時代を生き抜いてきた皆さまに改めて敬意と感謝を表する機会となりました。



馬瀬口の古越辰郎さん。戦争に行かれた体験を語り、貴重な品々を町長にお見せいただきました。

百年を歩む方

9月19日の敬老の日にあわせて、平成28年度中に百歳を迎えられる内田棟さんへ阿部知事より記念品と祝状が贈呈されました。心よりお祝い申し上げます。
なお、町長は9月15日に訪問し、敬老給付金をお渡ししました。

祝
100歳
1名

内田棟様（西軽井沢）



*内田さんは日本最高齢100歳プロゴルファーです。55歳でプロになり、97歳まで試合出場、ゴルフとともに人生を歩んでいる方で、100歳となる今年には報道取材が多く、食生活や日頃のトレーニングの様子を笑顔でお話しされました。

内田さんの日常は、朝8時起床、10時、15時はコーヒータイム。日中はパターの練習、マシンでのトレーニングは欠かさず体調をみてメニューを決めているそうです。手先も器用で自宅の工房でクラブの修正や調整も行うとのこと。就寝は19時30分頃。趣味はゴルフと買い物。
朝食は娘さん手作りのフレッシュジュースやヨーグルトなど野菜や果物が主ですが、「朝ステーキ」の日もあるそうです。昼は麺類やどんぶりもの、夕食は週2、3回ステーキ(200g)を召し上がる。ウナギやマグロの大トロも好物。大のコーヒー好きで1日2、3杯はいただくとのこと。

特別養護老人ホーム所者を含めた御代田町の高齢者状況は次のとおりです。

- (9月末現在)
- *最高齢 103歳
- *百歳以上高齢者 4名

高齢者の皆さまのますますの健康と長寿をお祈りいたします。

問い合わせ先

保健福祉課介護高齢係

(31)25112

講演会

『健康づくりのつどい』

講演テーマ

「質の良い睡眠で体も心も健康に！」

講師

東北大学大学院医学系研究科
保健学専攻
老年在宅看護学教授

尾崎 章子氏



今年、睡眠について研究をされている尾崎先生をお招きします。

あなたはよく眠れていますか？朝すっきり目覚められたらいいですね。質の良い睡眠の秘訣を学びましょう。

当日は、保健補導員、はつらつサポーター、スマイルクラブによる発表もあります。是非お出かけください。

日時 11月12日(土)

各団体発表 午後1時～2時
講演会 午後2時～3時30分

場所 エコールみよた あつもりホール

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係(32)2554

集団健(検)診を

受けましょう

12月は日曜日にも実施します

今年度の健(検)診はお済みですか。一人でも多くの方が健(検)診を受けられるように、今年も12月に集団健(検)診を実施します。日曜日にも実施しますので、ぜひこの機会に受診してください。

日時 12月4日(日)午前中
12月5日(月)午前中

場所 保健センター

健(検)診内容

- 特定健診
- 基本健診
- 胃検診
- 大腸がん検診

申し込み

保健福祉課健康推進係窓口へ直接または電話でお申し込みください。お申し込みいただいた方には後日、問診票などを送付します。

申込締め切り日 11月11日(金)

近年生活習慣病の人が増加しています。医療費がかかるだけでなく、場合によっては重い後遺症が残り、働くことや日常生活に支障をきたすこともあります。毎年健(検)診を受けることが、あなた自身の健康を守り、医療費の負担を減らすことにもつながります。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554

国民年金保険料納付 猶予制度の対象年齢 が拡大されました

平成28年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となりました。

ただし、平成28年6月以前の期間は、引き続き30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも、免除制度などもありますので、ご相談ください。

※国民年金保険料を納付期限までに納めていない方に対して日本年金機構より電話、書面、面談により早期納入の案内を行っております。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、延滞金が課せられるだけでなく、納付義務がある方の財産を差し押さえることがあります。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主です。

問い合わせ先

小諸年金事務所 (22)1080
保健福祉課健康推進係(32)2554