

# 『健康づくり応援塾・冬期コース』

参加者募集!

日程：下表参照

時間：午前10時～正午

会場：多目的スポーツホール

内容：簡単に効果的な体操と健康に関する

講話の教室

対象：町内在住の40～74歳(平成23年3月31

日現在)までの運動制限のない方

※秋期コースに参加していない方で全日程

参加可能な方優先

講師：皿山由美氏(健康運動実践指導者)ほか

定員：40名(抽選)

申込：11月30日(火)までに電話で申し込む

※参加の可否は12月10日(金)ころまでにはが

きでお知らせします。

申込先・問合せ：健康保険課医療年金係

【☎35-1221内線1221～1225】

日程	運動(60分程度)	ミニ講話(30分程度)
1 1月17日(月)	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
2 1月31日(月)	楽しくウォーキング	再確認! 血圧(血圧測定あり)
3 2月14日(月)	ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
4 2月28日(月)	ゆがみを整える～ひざ編～	体重管理の大切さ
5 3月14日(月)	ゆがみを整える～肩編～	低カロリー食のポイント
6 3月28日(月)	体操総集編	毎年受けよう健康診断

## ◆体験談(40代女性)



### 2年間で19kg減量

体重が増えすぎてなんとかしなければと思っていたところ、健康診断(特定健診)の結果、特定保健指導参加のお誘いをいただき、文字どおり重い体を引きずって参加してみました。

今までは自己流で筋トレをして無理をし過ぎて続かずじまいでしたが、今回は専門家の指導のもと、無理なく続けられる運動や体のゆがみもとれて調子もよくなるストレッチなどを教えていただき、現在まで続けてこられました。歩く時の姿勢に気をつけるだけでも効果があり驚きました。

また、食事内容や減量に効果的な運動や入浴のタイミングなども指導していただいたので、生活の改善ポイントが分かりやすくてよかったです。

これからも油断せず、生活改善していきたいと思います。

# 国民年金コーナー

No.316

## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます。

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が必要です。日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告まで大切に保管してください。

### ◆平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方

【送付時期】 本年10月下旬～11月上旬

### ◆10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方

【送付時期】 来年の1月下旬

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

問合せ…専用ダイヤル【☎0570-070-117】(IP電話の方は【☎03-6700-1130】)

## 年金受給者の皆様へ「扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう!

老齢や退職を支給事由とする年金(障害年金・遺族年金は除く)は、雑所得として所得税の課税対象とされています。課税対象となる受給者の方には、毎年11月上旬までに日本年金機構から『扶養親族等申告書』が送付されますので、12月1日(水)の提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

### <平成23年分『扶養親族等申告書』が送付される方>

【65歳未満の方】年金額108万円以上 / 【65歳以上の方】年金額158万円以上

問合せ…ねんきんダイヤル【☎0570-05-1165】

保健センター予定表 ☎33-2550

11月	12日(金)	赤ちゃん相談
	15日(月)	2歳児歯科健診 (平成20年10月生)
	16日(火)	1歳6か月児健診 (平成21年4月生)
	17日(水)	7・8か月児健診 (平成22年3月生)
	18日(木)	3・4か月児健診 (平成22年7月生)
12月	19日(金)	3歳6か月児健診 (平成19年4月生)
	7日(火)	骨粗しょう症検診
	10日(金)	

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

[本庄市保健センター内 ☎23-3322]

診療科目…内科系疾患

診療時間…午前9時～ 正午

午後1時～ 4時

午後7時～ 10時

※健康保険証を持参してください。

②在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

11月 3日(水)	黒岩整形外科医院	☎34-0551
11月 7日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048
11月14日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
11月21日(日)	したら眼科クリニック	☎33-8333
11月23日(火)	本庄皮膚科形成外科医院	☎22-3233
11月28日(日)	児玉清水クリニック	☎72-7543
12月 5日(日)	関口外科医院	☎33-8208

骨粗しょう症検診を受けましょう！(要予約)

対象	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性 (年齢基準:平成23年3月31日)
申込	11月26日(金)までに保健センターへ申し込む

対象となる方には、ご案内のはがきを送付します。検診をご希望の方は、保健センターへ予約してください。

献血にご協力ください！

～血液が不足しています～

日時…12月1日(水)、午後1時30分～4時

会場…役場1階・町民ホール

対象…16歳～69歳までの健康な方



※65歳以上の方の献血については、献血される

方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

※献血間隔など不明な点はお問い合わせください。

問合せ…埼玉県赤十字血液センター【☎042-985-6933】

ブランクのある看護師の  
復職を応援！

埼玉県では、もう一度働いてみたい看護師さんの職場復帰を応援しています。一人一人に合った研修プログラムに基づく6か月の勤務研修により、給与を受けながら、復職に必要な看護技術を学び直すことができます。また、埼玉県看護協会ナースセンターの相談員がサポートしますので、安心して復職できます。



応募先…県看護協会ナースセンター

【☎048-824-7266】

問合せ…県医療整備課

【☎048-830-3543】

健康づくり応援塾  
特別講座 <食事編>

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症には、食生活が大きく影響しているといわれています。この機会に健康によい食生活の基本を学んでみませんか？

日時…12月10日(金)、午前10時～正午

会場…役場4階・大会議室

内容…バランスのよい食事とは？

「ヘルシー栄養バランス」について

対象…町内在住の方

準備…筆記用具、水分補給用の飲み物

申込…12月3日(金)までに電話で申し込む

申込先…問合せ…健康保険課医療年金係

【☎35-1221内線1221～1225】



## 社債って儲かるの?~怪しい社債にご注意!~

### ◆相談事例 (70代男性)

「うちの社債を購入すれば、価値が2倍になる」と電話で勧誘され、社債発行会社のパンフレットが送られてきた。その後、別の業者から、この社債を高額で買い取るという電話が何件もあり、50口で500万円の社債の購入を検討している。しかし、この社債が安全かどうか不安を感じている。



### お答えします

社債は、株式会社が資金を調達するために発行する債券です。会社が順調に経営されていれば、決められた期日に決められた利息を受け取り、満期が到来したら元本が全額返ってくるというものです。

事例のケースでは発行会社が直接勧誘を行い、証券会社を介していないため、一旦契約してしまうと転売はほとんどできず、中途解約を発行会社が認めない場合、満期まで換金する手段がありません。

そして、会社が倒産した場合には、必ずしも元本の全額が返還されるとは限らず、全損になる危険性もあります。

また、年5%や10%の高利回りで社債を勧誘する例もありますが、同じ満期の国債よりも上積みされている利回りについては、購入者が会社の信用リスクを負うことになると考えることが必要で、利回りが高いほどリスクが高くなることに注意しなければなりません。

勧誘してくる社債の中には、会社の事業実態がよく分からなかったり、発行会社と連絡不能になるケースも多く、相談が急増しています。

### 【消費者へのアドバイス】

消費者は、以下の点に注意しましょう。

- ①見知らぬ業者、事業実態がよくわからない業者の社債は契約しない。
- ②儲かるか分からないのに「価値が2倍になる」などと言って勧誘することは法律で禁止されている。業者の言っている高い利率に惑わされない。
- ③買い取りの電話はサクラで詐欺の疑いがある。投資欲をあおっている可能性があるため、社債買い取り業者の勧誘には絶対に耳を貸さない。
- ④一般的な社債の知識や情報を日ごろから収集しておき、不審に感じたら一人で判断せず、契約する前に家族や友人に相談する。
- ⑤怪しい社債の勧誘を受けたり、契約をしてしまったら、近くの消費生活相談窓口にご相談する。

困ったときの相談窓口は…

◆上里町役場『消費生活相談窓口』産業振興課農政商工係内【☎35-1232内線2533】

(毎週火・金曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分)

◆本庄市役所『消費生活相談窓口』商工課【☎25-1175】※こちらでも相談を受けられます。

(毎週月・木曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分)

◆消費生活支援センター熊谷【☎048-524-0999・FAX048-525-6316】

《土・日の相談窓口》

◆社団法人全国消費生活相談員協会【☎03-3448-1409】(毎週土・日曜日、午前10時～午後4時)



郷土資料館からのお知らせ

郷土資料館では平成14年から上里町に関する調査研究の成果を『研究紀要』として発行しています。現在、創刊号～8号が図書館に常備していますので、ぜひご覧ください。



みんなできでね!

◆子どもシアター

日時…11月13日(土)、午後2時  
作品名…アニメ  
「ぶんぶくちゃがま」

◆お話し会

□くまさんのポケット

日時…11月10日(水)・24日(水)  
午前11時

□カッコーの会

日時…11月20日(土)、午後2時

□のはらタイム(のはらくらぶ)

日時…11月27日(土)、午後2時

図書館カレンダー 11月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	③	4	5	6
7	⑧	9	10	11	12	13
14	⑮	16	17	18	19	20
21	⑳	㉑	24	㉓	26	27
28	㉙	30	12/1	2	3	4

人権擁護委員に萩原潤氏



10月1日付けで、萩原潤氏が法務大臣より人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、皆さんの人権が侵害されたときに、その相談を受け速やかに対応します。

平成22年度 上里町人権教育研究集会

日時 11月20日(土)、午後1時～4時  
会場 多目的スポーツホール  
対象 町内在住在勤者  
講師 熊本理抄氏(近畿大学人権問題研究所)  
テーマ 「わたしが変わる わたしを変える」  
日程



1:00	1:20	1:40	2:00	3:40	4:00
受付	あいさつ	人権標語 作文発表	講演会	アンケート 記入・閉会	

主催 上里町・上里町教育委員会・上里町人権教育推進協議会  
問合せ 生涯学習課【☎35-1245(直通)】

人権・同和問題を考える「県民の集い」

日時…11月27日(土)、午前9時30分～午後3時  
会場…幸手市民文化体育館(アスカル幸手)  
内容…隣保館及び教育集会所活動成果発表・講演等  
問合せ…人権共生課【☎35-1244(直通)】

かみさとまき

嫁姑仲睦まじく秋茄子

飯塚汎恵

「秋茄子は嫁に食わずな」封建時代の言葉で、冗談にもよくそんな言葉を使ったものである。実際のところは「嫁姑仲睦まじく」が普通である。

若き日の思い出にじむソーダ水 佐藤マサル

炭酸水を利用させたソーダ水やサイダーは夏の涼味を誘う飲み物である。同じような飲み物でラムネもあるが、くびれたビンの中にビーズが入っていて子ども心にうれしいものであった。「思い出にじむ」に当時の思い出が懐かしくよみがえってきます。

花すすき背筋のばして咲きにけり 塚越節子  
秋の蝶ふわりと夫の化身かな 田辺青柳  
麦焼酎少し濃い目に秋の夜 萩原義衛  
秋空へ夢を編み込みスカイツリー 森村和江  
猫じゃらし放置畑で自己主張 野上チカ子  
酷暑なお女医の間診てきぱきと 横田安子  
酷暑の葬昭和の兵の語り草 須賀サカ江  
意地を張る心のすきま秋の風 福島しげ代