

### 年金三二知識

問い合わせ 戸籍・年金担当  
☎ 76 - 2151 内線 222

新成人のみなさんへ  
20歳になったら年金に加入  
新成人のみなさん！ おめでとうございます。

日本に住む20歳から60歳未満のすべての方は国民年金に加入し、保険料を納付する義務と年金を受け取る権利があります。もちろん、学生や家事手伝いなど就労していない方、アルバイトやフリーターの方も同様です。なお、厚生年金や共済組合に加入の方も「国民年金第2号被保険者」といいます。

人生の「万が一」のためにも  
国民年金について「老後のことより今の生活費」と考えてしまう方がいるようです。国民年金は、老後の生活保障だけではなく、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときなどにも年金が支給され生活の大きな支えになります。「あの時加入していれば…」と後悔しないよう、いつ起きるかわからない人生の「万が一」のために国民年金に加入しましょう。  
加入手続きは役場の戸籍年金担当へ

### 第1弾 男のための パンづくり 教室

日時 平成24年1月15日(日)  
午前9時30分～(4時間程度)  
場所 町民会館 調理実習室  
内容 男性初心者を対象にした家庭でできるバターロールやアンパンなどのパンづくり  
講師 白木晴海さん(町内在住)  
対象 一般の男性に限ります(中学生以上)  
定員 12名まで(先着順)  
参加料 材料費として700円  
持ち物 エプロン、はかり、きれいなフキン2枚、発泡スチロールの箱1個(きれいな魚箱30cm・高さ30cm程度)  
申し込み期限 1月6日(金)

### 社会教育講座 初心者料理教室

問い合わせ・申し込み 中央公民館 社会教育課 ☎ 76 - 2713

### 第2弾 初心者対象 ピザづくり 教室

日時 平成24年2月4日(土)  
午前9時30分～(3時間程度)  
場所 町民会館 調理実習室  
内容 初心者を対象にした家庭でできるピザづくり  
講師 白木晴海さん(町内在住)  
対象 中学生以上の一般の方  
定員 12名まで(先着順)  
参加料 材料費として600円  
持ち物 エプロン、きれいなフキン2枚、はかり、麺棒  
申し込み期限 1月27日(金)

### スキー大会に参加しよう！

日時 2月5日(日)  
受付:午前9時 開始時間:午前10時  
場所 ファミリースキー場(共和)  
種目 回転  
申し込み 小中学生は、2月1日(水)までに中央公民館社会教育課へ申し込んでください。幼児・一般(高校生を含む)は当日受け付けします。  
アトラクション 元オリンピック選手の川端絵美さんとみんなで景品をかけて「ジャンケン大会」を行います。



問い合わせ先  
中央公民館社会教育課 ☎ 76 - 2713

### 吹雪の時は家庭で ゴミを保管してください

吹雪などでゴミ収集ができない状況の時は、ゴミステーションには出さないで、各家庭で一時保管し、次の収集の日に出すようにしてください。

問い合わせ 役場環境衛生担当  
☎ 76 - 2151 (内線215)



### 冬だからこそ体験してみよう！

### ノルディック・ウォーキング

～ノルディック・ウォーキングとは～  
スキーのストックのようなポールを使って歩くことで足腰の負担を軽くし、運動効果を通常歩行より20%上げることができる運動です。

日時 1月18日(水)午後1時30分～午後3時30分  
場所 中央公民館2階研修室 トレセン  
持ち物 運動しやすい服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

内容  
①健康講話「春に向けての体づくり」  
②運動実践「ノルディック・ウォーキング」  
「代謝を上げるストレッチ筋トレ」など

<両講座とも>  
運動中の体温は?  
サーモグラフィー  
無料測定

### 男のための体づくり教室

日時 1月18日(水)午後6時30分～午後8時30分  
場所 中央公民館2階研修室  
持ち物 運動しやすい服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物  
内容

①健康講話「男性のための体づくり」  
②運動実践「簡単サーキット」  
「格闘系エクササイズ」など

男性町民  
(65歳以下)  
限定!

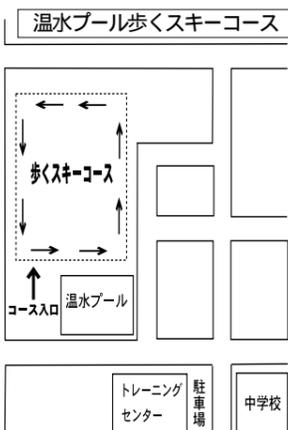
問い合わせ・申し込み先(締切はいずれも1月16日)  
役場保健福祉課健康医療グループ  
☎ 76 - 2151 (内線232・332)

### 歩くスキーコースをご利用ください

好評の歩くスキーコースを、今年も温水プールの横に開設します。冬の運動不足解消にぜひご利用ください。

なお、駐車場とトイレは、トレーニングセンター、中央公民館をご利用ください。  
また、歩くスキーの道具はトレーニングセンターで貸し出しますのでお気軽にご利用ください(スキー道具の返却は貸し出し当日をお願いします)。

問い合わせ先 中央公民館社会教育課 ☎ 76 - 2713



### 平成24年度 寿大学の学生を募集します

対象者 町内に在住する満60歳以上(平成24年4月1日現在)の男女であれば、どなたでも応募できます。  
自治会費 2,000円(入学時に納入)  
定員 20名(先着順)  
活動内容 毎月の講座のほかクラブ活動(各種行事があります)  
申し込み 中央公民館社会教育課  
☎ 76 - 2713 3月末まで



### 年末年始の町有施設の休館・休業のお知らせ

年末年始の町有施設、各種業務は、次の通りお休みいたします。(施設は休館日を含みます)。

| 役場         | 中央公民館(図書室)<br>農業者トレーニングセンター |
|------------|-----------------------------|
| 町民会館       | さんさん館                       |
| 児童館        | デイサービスセンター                  |
| 地域包括支援センター | 木材工芸館                       |

12月30日から1月4日まで

12月30日から1月5日まで  
12月31日は正午～午後4時  
まで営業  
1月1日から1月3日は休業  
1月4日から通常営業



年末年始の町有施設、各種業務は、次の通りお休みいたします。(施設は休館日を含みます)。  
この期間が収集日となっている地域の皆さんは、次の収集日まで「ゴミを」ご家庭で保管してくださいようお願いいたします。  
一般廃棄物最終処分場およびリサイクルセンター  
12月30日から1月4日まで  
クリーンセンター  
12月30日から1月4日まで  
生ゴミの直接搬入  
毎週火曜日・金曜日は直接搬入の指定日になっていきますが、12月30日から1月5日まで休みのため搬入はできません。  
上下水道業務  
冬期間の上下水道凍結は直接業者にお申し出ください。  
なお、年末年始は次の業者が担当します。1月1日は業者も休みとなります。  
12月30日から31日まで  
(株)清水建設  
☎ 090-8428-6031  
1月2日から4日まで  
(株)土田電業社  
☎ 090-9521-5709