健康

仲間づくりに

マタニティ・クラス

健康課

◇とき・内容

○1回目　4月26日(木)
午後1時30分～3時30分
妊娠中期、後期の過ごし方・妊婦体操

○2回目　5月22日(火)
午前9時30分～午後1時50分
妊娠中の食事についての話・マタニティクッキング・子どものけが、事故予防について

○3回目　5月31日(木)
午後1時30分～4時
お産、おっぱいの話・お母さん、赤ちゃんの歯の話など・お口のチェック

○4回目　6月15日(金)
午前9時30分～正午
子育て中のお母さん、赤ちゃんとの交流・子育てサービスについて

◇ところ　保健センター

※4回目は上古井公民館で行います

◇対　象　市内在住の人

◇定　員　20人(先着順)

◇申込み　直接または電話で健康課へ

※託児を希望される人は、申込時にお知らせください

食生活改善推進員養成講座

栄養教室

健康課

栄養や健康に関する正しい知識を学び、市民の栄養改善に関する活動を行う食生活改善推進員の養成講座として、栄養教室を開催します。

◇とき
5月8日(火)から年10回
午前9時30分～午後1時

※2回目以降の詳細については後日受講者に連絡します

◇ところ　保健センター

◇講　師　保健所職員、栄養士、保健師など

◇定　員　20人(先着順)

◇受講料　3,800円

※テキスト・材料費など

◇申込み　4月13日(金)までに直接または電話で健康課へ

※教室終了後、修了書と食生活改善推進員の委嘱書を交付し、食生活改善連絡協議会に加入していただきます

気軽にご相談ください

心の健康相談

健康課

専門医師が、心の悩みの相談に応じます。

◇とき　4月17日(火)
午後2時～

◇ところ　中央公民館

◇申込み　4月13日(金)までに直接または電話で健康課へ

福祉

病の正確な情報を知りましょう

パーキンソン病講演会

福祉課

◇とき　4月22日(日)
午後1時30分～4時

◇ところ　中央公民館

◇演　題　パーキンソン病と類縁疾患・鑑別と最新の治療

◇講　師　岐阜大学大学院神経内科臨床教授　保住 功さん

◇参加料　無　料

※申し込みは不要です

平成19年度 国民健康保険料・介護保険料(普通徴収)の納付について

保険課

平成19年度の国民健康保険料の納付通知書と介護保険料(普通徴収)の納入通知書兼納付書をそれぞれ4月中旬に郵送する予定です。
この通知書は、皆さんの18年分の所得(所得税、市県民税など)が年度当初では確定できないため、前年度の保険料を基準に仮算定した保険料となります。保険料は、下記の期日までに納めていただくことになります。
なお、今年度分として確定した保険料は、8月中旬に郵送する予定です。

○仮算定分保険料の各納期限

第1期	納期限：5月1日(火)
第2期	納期限：5月31日(木)
第3期	納期限：7月2日(月)
第4期	納期限：7月31日(火)

※介護保険料を、社会保険庁などから受け取られる年金からあらかじめ差し引かれる方法(特別徴収)で納められている人の仮算定による通知書については、4月14日付けで郵送する予定です。なお、4月に受け取られる年金から差し引かれる保険料は、2月に差し引かれた保険料と同額です