

延長窓口について

○毎週水曜日は午後7時まで一部窓口業務を延長しています。

※ただし、祝日等の閉庁日は除く

取扱業務は
限られていますので
ご注意ください

取 扱 業 務	
住 民 課	(1) 住民票関係証明書、戸籍関係証明書の交付 (2) 印鑑登録の手続き、印鑑証明書の交付 (3) マイナンバーカードの申請・受取り（事前予約制） (4) 住民異動届（転入・転出・転居・世帯変更届）の受付 ※当日手続きが完了しない場合もあります。 (5) 戸籍届出の受付 ※再度来庁していただく場合があります。 (6) 国民健康保険の加入・喪失届 ※保険証は翌日以降、郵便での発送となります。
税 務 課	(1) 税務関係証明書の交付 (2) 各種税金の納入
そ の 他	(1) 各使用料金等の納入 ※再発行が必要な場合は事前にご連絡ください。
注 意 事 項	(1) 上記以外の業務は取り扱いできません。 上記以外の業務については、事前に各担当課にご連絡ください。 (2) 他の行政機関に問い合わせが必要となるものなどは、当日手続きが完了しない場合もあります。 (3) 本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード等）をご持参ください。

国民年金だより

年金生活者支援給付金を請求しましょう!!

年金生活者支援給付金とは？

公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

具体的には以下に該当する方が対象者になります。

- ・令和4年4月1日時点で基礎年金を受給しており、かつ、給付金の支給要件を満たしていることが確認できた方
- ・65歳に到達し、老齢基礎年金の請求を行う方
- ・障害基礎年金または遺族基礎年金を新規に請求する方

対象者には日本年金機構から、順次簡易な給付金請求書（はがき型）が送られています。

《 請 求 手 続 きの 流 れ 》

- ①同封のハガキ（年金生活者支援給付金請求書）を切り取り線に沿って切り離し氏名を記入
- ②目隠しシールと切手を貼り、郵便ポストに投函
- ③受給している年金と同時に、年金生活者支援給付金を支給

ご不明な点は、住民課または年金事務所までお問い合わせください。

住民課 ☎ 55-3112 / 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434

65歳以上の村民の皆様へ

ニコニコ元気アップ教室のご案内

村では、65歳以上の方を対象とした「ニコニコ元気アップ教室」を実施しています。
無理なく楽しく運動して、健康長寿を目指しませんか？

1 開催日

一般コース：毎週火曜日・金曜日

① 13:20～14:20 ② 14:40～15:40

ひなげしコース(低体力者向け)：毎週木曜日 10:00～11:00

2 場 所 ひらたフィットネスクラブ

3 対 象 者 65歳以上の村民の方

4 利用料金 無料(スポーツ保険料のみ負担)

5 運動内容 ストレッチ体操等

※希望者には送迎付き！

皆さんのペースに合わせて、
楽しく交流しながら運動をし
ています。
体力に自信がない方も安心
してご参加いただけます。

見学も随時受け付けています(送迎付き)。興味のある方は、ぜひ健康福祉課にご連絡ください。



年に2回、体力測定を実施しています。
ご自身の体力の変化を確認できます。

健康福祉課 ☎55-3119

ひらた中央病院



小原 大治 医師

秋になり寒くなってきたので低体温症について説明します。低体温症の死亡者は熱中症の死亡者より多いとされています。凍死というと、「雪山での遭難」など、日常とは遠いところで起こるイメージが一般的ですが、実は多くが家などの屋内で発生しています。年齢を重ねると、身体能力の衰えや持病等により低体温症になりやすい上、寒さを自覚しにくくなることが要因の一つです。

「低体温」とは深部体温(脳や内臓などの身体内部の温度)が下がってしまうことをいいます。深部体温が35度以下になると、激しい震えや、判断力の低下などの症状があらわれ、「低体温症」と診断されます。体温が下がるにつれ、筋肉の硬直、脈拍や呼吸の減少、血圧の低下などが起こり、死に至ることもあります。自覚がないまま進行することもあるため、高齢の人や、寒い中屋外で作業する人は注意が必要です。36度未満の軽度低体温でも、免疫力が低下し、感染症や脳血管障害、糖尿病など、身体に様々な不調が出やすくなる可能性があるといわれています。疲れやすくなり、肺炎やインフルエンザのリスクも高まります。

身体の深部温度は直腸で測るため、一般的な体温計では測定できません。毎回病院で測ってもらうわけにもいけないので、普段から身体を冷やさない生活習慣を心がけましょう。ポイントは、衣服、食事、運動の3つです。室内にいても寒いと感じない程度にしっかり防寒対策をする。ネギ、ニンニク、ショウガ、卵、大豆製品や温かいものを食べる。スクワットやストレッチなど、暖かい室内でできる運動をする。また、入浴時はシャワーだけでなく、湯船につかることも大切です。

ちょっとした心がけの積み重ねが、健康維持につながります。できることから実践して、体温アップを目指してみてください。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎55-3333