

レディースセミナー開講!

*コロナ禍で開催を見合わせていた「レディースセミナー」が、7月から開講、第1回学習会を開催しました。

昼の部

イタリア料理で乾杯!

～ビールに合うおつまみ講座～

なすやズッキーニなど、今が旬の身近な食材を使い、簡単で美味しいおつまみ5種類を作りました。



ビールに合うおつまみ講座

夜の部

リズムに乗ってリフレッシュ!

～リズムウォーキング講座～

脳トレ!を交えながら、軽快なリズムによって、ウォーキングを楽しみました。



リズムトレーニング

写真撮影上達講座

写真撮影上達講座が6月21日、中央公民館で開催されました。

講師に開成スタジオ(郡山市)の佐藤孝一さんを迎え、9人が参加しました。

参加者は、人物や風景、建物の撮影の仕方など撮影ポイントを熱心に学習し、実践ではきれいなアジサイを撮影していました。



9月25日(金) 移動献血車が来村します!

～多くの生命を救う献血にご協力ください～



献血の際は、新型コロナウイルスの感染防止のため、消毒、検温、換気等を徹底して行う予定です。皆様のご協力をお願いします。また、献血協力者には後日、血液検査結果が直接届き、ご自身の健康状態の把握にお役立ていただけます。

なお、献血場所と日程は次のとおりです。

献血場所	時間
マーレエンジンコンポーネンツ ジャパン(株)平田工場	9:30~10:00
平田村役場	10:45~11:30
三進金属工業(株)福島工場	13:00~14:00
ひらた中央病院	14:45~16:45

《献血できる方》

- 年齢 満16歳以上70歳未満の方
(65歳以上の方は、60歳から64歳までの間に献血された方)
- 体重 男性45kg、女性40kg以上の方
- 血圧 最高血圧が90mmHg以上の方
- 間隔 ◎成分献血=男女とも2週間後
◎200ミリリットル献血=男女とも4週間後
◎400ミリリットル献血=男性12週間後、女性16週間後
- その他 現在病気や妊娠中(過去6か月以内に妊娠していた方及び産後6か月以内を含む)でない方、また過去に輸血を受けていない方

国保だより

特定健康診査（施設健診）の受診券を送付しました

40歳から74歳までの国民健康保険加入者に、特定健康診査（施設健診）の受診券を送付しました。

石川郡内及び田村郡内の医療機関で受診できますので、ぜひこの機会に受診をお願いいたします。受診券が届いていない、使い方がわからない等ありましたら、住民課（55-3112）までご連絡ください。

〈特定健康診査の受診内容〉

対象者	40歳から74歳までの国民健康保険加入者
受診期間	令和2年8月1日～令和3年3月31日まで
受診回数	年度内に1回限り
個人負担費	500円
健診内容	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診断 詳細健診（医師が必要と認めた場合実施）貧血検査、心電図、眼底検査
受診場所	石川郡医師会及び田村医師会の医療機関 ※なお、詳細は送付された実施医療機関一覧をご確認ください。
申込先	各医療機関に直接予約してください。

※村の人間ドックの申し込みをした方には、送付されませんのでご注意ください。

※総合健診（集団健診）は12月3日(木)、4日(金)、6日(日)を予定しています。受診券は総合健診でも使用しますので、総合健診での受診を希望される方は、当日まで無くさないようにご自宅で保管をお願いします。

国民年金だより

国民年金の保険料は月額**16,540円**です。（令和2年度）

保険料を納めに行く時間のない方に4つのカンタンな納め方を紹介します。

納め方 1		「口座振替」で、手間いらず！ 口座振替なら、保険料を納め忘れる心配がありません。 ※事前に年金事務所や金融機関でのお手続きが必要です。
納め方 2		「身近な場所」で、お手軽に！ 全国のコンビニ・金融機関・郵便局で納めることができます。 ※納める際には納付書が必要です。
納め方 3		「クレジットカード」で、お手軽に！ カード払いなら納め忘れる心配がありません。 ※事前に年金事務所での手続きが必要です。
納め方 4		「インターネット」で、スイスイと！ インターネットバンキングなどでご自宅から納めることができます。 ※事前に年金事務所での手続きが必要です。 ※納める際には納付書が必要です。

保険料の納め方についてのご相談等は役場住民課またはお近くの年金事務所をお願いします。

お問い合わせ先 住民課 ☎ 55-3112 / 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434