

# ノルディック・ウォーキング大会inくまの

時12月2日(土) 9:00~12:00

所熊野町民会館

¥無料

【コース一覧】

コース	詳細	定員・対象
坂道チャレンジコース	熊野町民会館～中溝～筆塚～筆の里工房までの往復コース(約3.5～5km)	定20人 対自分のノルディックポールを持っている人で、日頃から5km以上ノルディック・ウォーキングをしている人
筆塚コース	熊野町民会館～中溝～筆塚までの往復コース(約2km)	定20人 対これまでにノルディック・ウォーキングの経験のある人
基礎コース	基本の講習・敷地内周回コース ※基本の講習は基礎コースのみ	定30人 対ノルディック・ウォーキングに興味があり始めてみたい人、基本からじっくり学びたい人
ノルディック・エクササイズ	ポールを使ったエクササイズの体験	定30人 対ポールを使ったストレッチや運動に興味のある人

※なお、各コースとも、応募者多数の場合、先着順とします。

※筆塚コース、基礎コース、ノルディック・エクササイズに申し込まれた人で、ノルディックポールをお持ちでない人には、貸し出しますので、申込みの際にお申し付けください。(先着80本まで)

【駐車場】熊野町役場駐車場

※駐車場に限りがあります。車で来場される場合には、できるだけ乗り合せいただきますようお願いいたします。

▶大会終了後、参加者の皆さんには「八寸」や「黒豆茶」を用意します。

また、広島県立総合技術研究所による、健脚度を測定するコーナーを設けます。

▶大会中の事故については、保険の範囲内で熊野町が対応します。

▶雨天の場合は、熊野町民会館内で各コースに分かれて講習を行います。(決定は8:00)



申問高齢者支援課 ☎820-5605 ▶申込期限：11月27日(月)

申込みの際に、住所、氏名、性別、電話番号をお伝えください。

年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しめるノルディック・ウォーキング大会を開催します。多数ご応募ください。

▶講師・広島県ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

**国民年金保険料の控除証明書が発行されます**

国民年金保険料の納付額は、所得税・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。

社会保険料控除を受けるためには、国民年金保険料の納付額を証明する書類を添付して申告する必要があります。

そのため、11月上旬に皆さんが一年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が日本年金機構から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

証明内容は本年1月1日から9月30日までに納付された国民年金保険料額と、年内の納付見込額です。

また、年の途中から国民年金に加入した場合など、本年10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人には、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付のうえ、申告してください。

☎23・7710  
☎820・5604

住民課保険年金グループ

**11(いつ)月30(みらい)日は「年金の日」です**

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認でき

きるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンでの試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、広島南年金事務所にお問い合わせください。

☎23・7710  
☎820・5604

国民年金事務所



(民生課)

**全国障害者スポーツ大会出場おめでとうございます!**

10月28日(土)～30日(月)に愛媛県で行われた、第17回全国障害者スポーツ大会の卓球(サウンドテーブルテニス)に、上泉英雄さん(出家庭)が広島県代表選手として出場されました。

**ヘルプマークとヘルプカードの無償配布について**

外見からは分かりにくい障害のある人などが、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするための「ヘルプマーク」と、障害のある人が緊急連絡先や必要とする支援内容などを記入しておく「ヘルプカード」を無償で配布します。

民生課で配布しますので、ご利用ください。

▼ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している人、内部障害者難病の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が、周囲にマークを示すことにより、配慮を必要としていることを知らせ、援助を得やすくするものです。ストラップにより、カバンなどに装着して使用できます。

▼ヘルプマークを持っていたら

困っている様子でしたら、声をかけるなどの配慮をお願いします。また、カードの提示を受けた場合は、記載内容を確認し、必要な支援をお願いします。

☎民生課 ☎820・5635  
☎855・0155



**▼ヘルプカードとは**

障害のある人などが、緊急連絡先や必要とする支援内容などをカードにあらかじめ記載、所持しておき、災害や緊急時、日常生活で困ったときなどに、周囲にカードを提示することで支援を求めやすくするものです。

## 子育て支援センター エンゼル通信



●子育て支援センターの主な予定(いずれも11:30に終了)

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
21日(火)	10:30	子育て懇談会(金澤綾子)
24日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上)
29日(水)	11:00	11月生まれのお誕生会
12月5日(火)	9:30	ふわふわベビー(11ヶ月までの乳児、妊婦)
12月6日(水)	10:30	子育てなるほど講座「室内のキケン」
12月8日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上)

●パステルルーム

地域での活動拠点としてご利用いただけます。  
※パステルルーム開催日に西部地域健康センター内子育て支援センターでも「おひさまルーム」を行います。

実施日	開始時間	場 所
14日(火)	10:00	東部地域健康センター(要申込)
16日(木)	9:30	中央ふれあい館

※東部地域健康センターでは親子ふれあい体操を行います。

●おひさまルーム

上記日程以外の日の9:30~11:30

●ほっとるーむ(月~金曜日13:00~15:30)

※第3水曜日のみほっとるーむベビー(11カ月までの乳児対象)

親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学び合いながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

●「うたとおはなしの広場」(第1・3金曜日14:30~15:00)  
絵本の読み聞かせや季節の歌、作って遊べる簡単工作もあります。

●「パパとおひさま」(毎月第2土曜日)9:30~11:30  
パパも「おひさま」デビューしてみませんか? もちろんご家族もOKです!

●お誕生会  
毎月1回お誕生月のおこさんをみんなでお祝いしています。※いずれの事業も変更する場合があります。※子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください。

●ファミリー・サポート・センター提供会員募集中  
「こどもを預かってほしい人(依頼会員)」「こどもを預かる人(提供会員)」「依頼も提供も行う人(両方会員)」の入会登録をし、会員同士の合意のもとに行う子育ての相互援助システム(有償ボランティア)です。子育てしやすい環境を整えることを目的に実施しています。提供会員の活動に興味のある人、空いた時間に協力を頂ける人などご連絡ください。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター  
(西部地域健康センター内) ☎820-5502 ☎820-5503  
開設日時(※年末年始、祝日除):月~金曜日 9:30~17:00  
第2土曜日 9:30~11:30  
<子育て相談 月~金曜日 13:00~17:00>