

こどものまち“夢のまち ミニあやせ” 大人スタッフ

3月29日(土)・30日(日) 9時～17時、文化会館と中央公民館(参加時間は要相談)。「こどものまち“夢のまち ミニあやせ”」に参加する子どもたちの運営や調理の補助など。高校生以上対象。3月15日(土)に説明会を開催予定。☎青少年課☎70・5655。

市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)、市保健福祉マスタープラン(案)、市地域福祉計画(案)の意見募集(パブリックコメント手続き)

▶内容▷市新型インフルエンザ等対策行動計画(案) 新型インフルエンザなどの発生に備え、市民の健康被害を極力抑えるよう、対策の内容を示した行動計画(案)への意見▷市保健福祉マスタープラン(案)・市地域福祉計画(案) 保健・医療福祉推進に関する目標や施策を具体的に定める計画(案)への意見▶期間 2月3日～3月4日▶閲覧・配布場所 保健医療センター、情報公開コーナー、行政資料コーナー、中央公民館、各地区センター、寺尾いずみ会館、南部ふれあい会館、福祉会館、綾北福祉会館(市ホームページにも掲載)▶対象 市内在住・在勤・在学の方、事務所などの所有者、納税義務者▶提出方法 氏名、住所、意見を明記し、3月4日まで(消印有効)に次の方法で提出▷市新型インフルエンザ等対策行動計画(案) 保健医療センター(〒252-1192住所不要、☎77・1133。)へ郵送、☎77・1134、✉su1340@city.ayase.kanagawa.jpか直接▷市保健福祉マスタープラン(案)・市地域福祉計画(案) 福祉総務課(〒252-1192住所不要、☎70・5613。)へ郵送、☎70・5702、✉su1310@city.ayase.kanagawa.jpか直接

放送大学4月生
テレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学で、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広く学べます。☎2月28日までに同大学神奈川学習センター☎045・710・1910か同大学ホームページ。

26年度高齢者配食サービス事業の受託事業者

食事の支度が困難な一人暮らし高齢者などに、安否確認を兼ねた配食サービスを行う事業の受託事業者。☎2月10日～20日に市地域包括支援センター(高齢介護課内)☎70・5633。

26年度高齢者紙おむつ給付事業の受託事業者

高齢者の紙おむつの注文、受け付け、配送などを円滑に実施できる受託業者。☎2月17日～27日に市地域包括支援センター(高齢介護課内)☎70・5633。

景観講演会「色彩と景観まちづくり」
2月23日(日)14時～16時、市役所314・315会議室。魅力ある景観まちづくりに関する講演。講師は(株)カラープランニングセンター取締役の吉田慎悟さん。定員50人(抽選)。☎2月20日までに都市政策課☎70・5629。

お知らせ

テレビジョン共同受信施設の民間移行に係る地域別説明会(3月)

10時からと13時から2回(各回約1時間)、表のとおり。☎基地対策課☎70・5604。※2月開催予定の説明会は全日程中止とさせていただきます。

会場	日付・定員	対象・地域
南部ふれあい会館	2日(日) 各回150人	落合 上土棚
中村地区センター	8日(土) 各回65人	深谷
吉岡地区センター	9日(日) 各回100人	吉岡 綾西
早園地区センター	15日(土) 各回50人	小園 早川
寺尾いずみ会館	16日(日) 各回150人	寺尾
北の台地区センター	22日(土) 各回100人	蓼川 大上

国民年金保険料は口座振替で前納がお得

2年分(4月～翌々年3月分)、1年分(4月～翌年3月分)、6ヵ月分(4月～9月分、10月～翌年3月分)を口座振替で前納すると、納付書(現金)やクレジットカードで前納するより割引額が多くお得です。2年前納、1年前納、6ヵ月前納(4月～9月分)の申し込み期限は市役所が

市民の広場

催し

■15周年記念民舞踊発表会
2月9日(日)10時30分～16時30分、文化会館(10時開場)。国おけさ愛好会、花和会。☎阿部☎78・1035(18時～20時)。

募集

■パソコン講習会(ワード初級2回コース)Office2010

2月15日(土)・17日(月) 9時30分～12時30分、中央公民館。文章・表の作成、写真の挿入、差し込み印刷など。文字入力ができる方対象。定員9人(申込順)。国いきい

きパソ支援ネット。☎2000円。☎2月2日～14日に蒲原☎090・1429・2433(18時～21時)。

サークル

■パソコン学習クラブ(写真修整・加工)

①毎月第1・3土曜日10時～12時、寺尾いずみ会館②毎月1・3土曜日13時30分～15時30分、中央公民館③毎月第2・4木曜日13時30分～15時30分、南部ふれあい会館。パソコン持参。☎月額2000円(パソコン絵画初心者3000円)。☎田中☎76・8637(9時～20時)。

■さわやか綾瀬カラオケの会

毎月第1・3水曜日10時～14時、福祉会館。☎月額500円。☎渡辺☎77・0998。

2月27日、厚木年金事務所は2月28日です。前納した期間の途中で厚生年金などに加入したときは、加入月以降の国民年金保険料が還付されます。☎保険年金課☎70・5618、同事務所☎046・223・7171(自動音声案内)。

国民年金保険料の支払者と年金受給者の確定申告

国民年金保険料を支払うと、全額が所得税・市民税などの控除対象になります。申告には、昨年11月～2月上旬に日本年金機構が発送した「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などが必要です(再交付は☎0570・070・117)。払い忘れた同保険料も、昨年中に支払っていれば控除対象になります。家族の同保険料も、支払者の控除対象になるので、同証明書を添付してください。年金受給

者が確定・市県民税申告をする場合、同機構が1月中旬に発送した「公的年金等の源泉徴収票」を添付してください。障害・遺族年金を受けている場合は、課税対象外のため発行されません。☎保険年金課☎70・5618、厚木年金事務所☎046・223・7171(自動音声案内)。

市奨学金の申請

経済的理由で高等学校などでの修学が困難な市内在住の方に、毎月学費の一部(月額で国公立5000円、私立1万円)を援助しています(所得制限あり)。☎3月10日までに学校教育課(☎70・5654)にある申請書に記入し、世帯全員の所得を証明する書類、在学校の校長推薦書などを添えて同課へ直接。申請書と推薦書は市ホームページからダウンロード可。

地域の魅力を発信 広報まちかど特派員を募集

同特派員は、広報あやせや市ホームページで配信しているネットニュースなどの記事取材する市民です。カメラや文章に自信がなくても心配は要りません。一緒に地域の情報を発信してみませんか。

▶期間 4月から1年間▶内容 記事の提供(写真と原稿)と年3回程度の会議など▶資格 デジタルカメラで取材ができる市内在住・在勤・在学の方(中学生以下を除く)▶人数 10人以内(選考)▶☎ 3月1日までに秘書広報課へ✉su1221@city.ayase.kanagawa.jp、☎77・8477か☎70・5606

健康だより



記載なしは原則☎保健医療センター☎77・1133

■子どものお弁当教室

2月26日(水)10時～11時30分、保健医療センター。3～5歳児の保護者対象。管理栄養士による食育の話と、幼児向け弁当の試作・試食。子ども用弁当箱、エプロン、三角巾、布巾持参。定員15人(申込順)、保育あり(先着6人まで)。☎2月3日から同センター。

■ゲートキーパー養成研修

2月26日(水)13時30分～15時、保健医療センター。自分のメンタルヘルスへの意識を高めるとともに、家族や周囲の人々の不調などへの気付きやサポートのポイントを中心に、いのちの大切さについて学びます。講

師はめぐみ在宅クリニックの今井洋史さん。定員30人(申込順)。☎2月3日から同センター。

■離乳食カミカミ教室

2月28日(金)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と試食。講師は管理栄養士。9～12ヵ月児の保護者対象。母子健康手帳、おんぶひも(持っている方)持参。定員20人(申込順)。☎2月3日から同センター。

■心の健康づくり講演会～日常生活をいきいき暮らせるストレスケア～脳が喜ぶ笑いヨガ～

2月28日(金)13時30分～15時、保健医療センター。笑いをとおしてのス

トレスケアについて学びます。講師は美容アドバイザーの孫崎花さん、笑いヨガ認定リーダーで笑いの天使の虹子さん。定員30人。☎2月3日から同センター。



■健康づくり講演会～暮らしに運動の習慣を！3033運動を实践しよう～

3月4日(火)13時30分～15時、保健医療センター。日常生活に取り入れやすい運動を提案・実施します。講師は健康運動指導士の平塚奈美子さん。定員25人。☎2月3日から同センター。

■健康ウォーキング

3月11日(火) 9時～12時(文化会館正面玄関前集合)、神埼遺跡と蟹ヶ谷公園をウォーキング(雨天中止)。定員25人。国健康あやせ普及員OB。☎200円(保険料)。☎2月3日から保健医療センター。

■市健康診査は受けましたか

3月31日で75歳以上になる方を対象に、市健康診査を実施しています。対象者には昨年5月下旬頃に個人通知(受診券など)を送付していますが、昭和13年3月31日以前生まれの方で、平成24年4月～昨年3月の間で健康診査を受けていない方には送付していません。3月31日まで受診できるので、受診券などがない方は保健医療センターへ連絡してください。