

看護師等修学資金貸付金制度

月額3万円を上限に貸し付けます。申請前に健康づくり推進課へご相談ください。**対**市内在住で、看護師などの養成施設に在学か今年入学し、卒業後は市内で保健師か看護師、准看護師の業務に従事する意思のある方**問**同課☎77-1133

学生納付特例制度の申請

国民年金保険料の納付が困難な学生は納付特例の申請ができます。同特例が承認されると、10年以内は追納でき、障害基礎年金などを受ける条件になります。期間は4月～5年3月。**対**20歳以上で大学・大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校などに在学し、前年の本人所得が128万円以下(2年度は118万円)の方。日本年金機構から同特例申請書が届いた場合、引き続き適用を希

望する方は同機構へ要返送**印**有効期限内の学生証(表裏コピー可)か在学証明書と年金手帳を持参し、保険年金課へ直接**問**同課☎70・5618か厚木年金事務所☎046・223・7171

4年度の国民年金保険料

4月～5年3月の定額保険料は、月額1万6590円です。4月中に日本年金機構から送られる納付書で金融機関やコンビニエンスストアで納付期限までに納めてください。クレジットカード納付や口座振替も可能です(要事前申込)。**問**保険年金課☎70・5618か厚木年金事務所☎046・223・7171

国民健康保険(国保)各種手続き

●資格喪失手続き

国保に加入している方が、就職や扶養認定などで会社の健康保険などに加入したときは、国保の資格喪失手続きが

必要です。会社から国保資格喪失の届け出はされないため、自動的に切り替わらないので注意してください。**▶**

届け出期限 会社の健康保険などに加入してから14日以内。届け出が遅れると保険料が重複してかかるほか、医療給付手続きにも影響が出る場合があります**▶必要書類** 新たに発行された会社の保険証、国民健康保険証(どちらも国保資格を喪失する全員分)、個人番号(マイナンバー)が分かるものなど**●住所外への保険証の郵送手続き** 国保に加入している方が、介護施設への長期入所などのため保険証の送付先を住所以外に変更する場合は、「送付先変更届」の提出が必要です。郵便局に転送届を提出している場合も、同様の手続きが必要となる場合がありますので注意してください。**問**保険年金課☎70・5617

コミュニティバスの広告

コミュニティバスの車内と車体(側面・後面)の有料広告を募集しています。**問**都市整備課☎70・5629



市民からのお知らせ

5/15号原稿は4/7締め切り

簡単自宅でトレーニング

～誰でもできる運動不足解消法～ **その2**
問スポーツ課☎70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介し、トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取り組んでみませんか。

実施のポイント

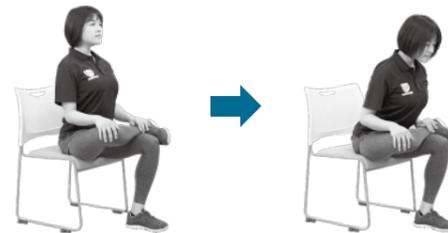
- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法できているか、どこの筋肉を使っているか、常に意識しましょう

大殿筋(おしり)のストレッチ

各20～30秒 2～3セット

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②片足を外に開いて膝の上に乗せます。

- ③背筋を伸ばしたまま、上半身を前屈させます。



解説

長時間、椅子に座っていると、おしりの筋肉が固くなり、腰痛などを引き起こしやすくなります。こまめに

注意点

背中が曲がると、お尻の筋肉は伸びません。また、足を膝の上に乗せる際に痛みが出る場合は、実施を控えましょう。

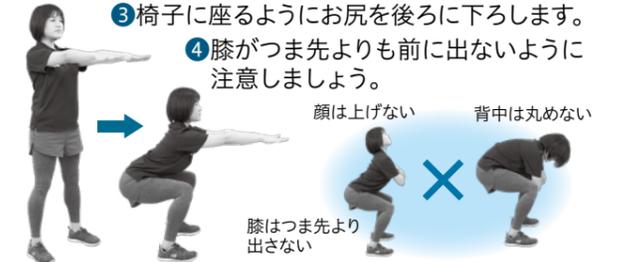
実施の注意点

- 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すみやかに中止してください

太もものトレーニング

2～4秒で曲げ伸ばし 10～15回、2～3セット

- ①肩幅くらいに足を開きつま先は正面を向けます。
- ②バランスを取るため、手はまっすぐ前に伸ばします。
- ③椅子に座るようにお尻を後ろに下ろします。
- ④膝がつま先よりも前にならないように注意しましょう。



解説

いつまでも歩き続けるための運動には欠かせない種目です。曲げ伸ばしの時間を長くすることで、強度の調節が可能です。

注意点

膝がつま先よりも前に出ると膝に負担がかかります。また、顔を上げたり、背中を曲げないように注意しましょう。

監修:(株)ハイクラス 位高駿夫(博士(スポーツ健康科学))

サークル紹介

生きがい太極けん

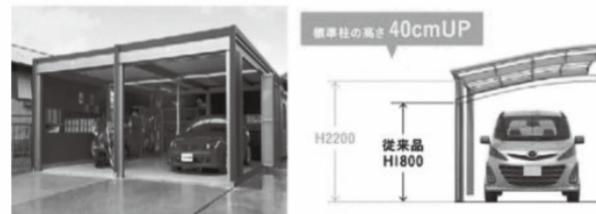
私たちのサークルでは主に太極拳の動作要素から経穴や気血を少しでも活性化するように、リラックスしながら簡単な動きを取り上げてやっています。ゆったりして血流を感じたり気持ち良さを感じたりして一緒に体験してみませんか。50～80代のメンバー数人でやっています。見学や体験は自由です。来られるときは必ずお電話ください。**時**毎週金曜日14時～15時30分**場**寺尾いずみ会館**費**1回500円(初回無料)**問**小須田☎090・1503・5668



カーポートで暮らしを豊かに

おうち時間が増えて、いまどきのカーポートは車を置くだけでなく趣味やモノづくりのスペースとして、家族の憩いの場として活用されています。

LIXILはラインナップが豊富ですので、お客様のご希望をお聞きしながらご提案させていただきます。お気軽にご相談下さい



窓まわり・水まわりの Specialty

有限会社 **ティー・エスラウンド**

〒252-1108 綾瀬市深谷上8-3-30

フリーダイヤル 0120-33-5643

ティーエスラウンド 検索 市役所HPからもどうぞ

『戦国北条記』

【北条五代】
小田原北条氏
こ 又は
後北条氏ともいう



【小田原の役】

天正18年(1590)3月
豊臣軍、京を進発
小田原籠城戦起る

日本の名城 桜咲く小田原城天守閣(小田原市写真提供)

電子書籍好評発売！スマホ 読書

- ① 戦国小説『太田道灌の戦国決戦』—江戸城を築城・関八州平定始末記
 - ② 戦国小説『天下人秀吉』—本能寺の変報、西国・関東・奥羽の戦記
 - ③ 戦国小説『戦国北条記』—伊豆箱根天險・関八州の王者
 - ④ 一般書『団塊力で本を出そう』—愉しく本を出版するための指南書
- ◎ 大手出版社の選書により、紙書籍を電子書籍制作し好評発売中です
◎ アマゾン Kindle、楽天Coboなど20の電子書店ストアに配信しています
◎ 国内世界各国配信、スマホやパソコンで簡単にダウンロード・読書出来
□ 著者：加藤美勝(作家) 綾瀬市寺尾中4-16-6 ☎0467-78-1412

綾瀬寄席



柳亭 小疵楽 瀧川 鯉斗 春風亭 昇々

若手人氣落語家 三人会

5月4日(水・祝)

14時開演 文化会館大ホール 本戸銭2,500円 発売中!

お問い合わせ 0467-77-1131 綾瀬市オーエンス文化会館