

高齢者向け講座「寿大学・縁寿サークル」

毎月掲載

問 海田公民館
 ☎ 82217373
 8241125

海田東公民館
 ☎ 82312711
 82412311

寿大学（海田公民館）、縁寿サークル（海田東公民館）の講座生を募集しています。

共に集い、学び、遊びながら充実した時間を過ごしましょう。

対象◆おおむね60歳以上

活動◆講演会・社会見学・レクリエーションなど

年会費◆1,500円（申込時）

申し込み◆年会費を添えて、海田公民館または海田東公民館まで（随時（日曜日・祝日を除く9時～17時15分）受け付け）

海田町さわやか大学学生募集

毎月掲載

問 福祉センター
 ☎ 82317500
 82314111

日時◆毎月第2水曜日13時30分～15時

内容◆講演会、社会見学など

対象◆60歳以上

年会費◆2,000円（申し込み時）

申し込み◆年会費を添えて、福祉センターへ



健康

家庭血圧測定のスズメ

問 住民課
 ☎ 82319206
 82319627

普段から家庭血圧を測定していると、診察時だけではわからない「早朝高血圧」「仮面高血圧」などのかくれ高血圧を発見できることもあります。

家庭血圧測定のポイント

- ・毎日できるだけ同じ時間、条件で測る
- ・朝は起床後1時間以内。排尿後、薬を飲む前、朝食前に測る
- ・夜は就寝前に測る

健康相談

毎月掲載

問 福祉センター
 ☎ 82317500
 82314111

日時◆12月10日（火）13時30分～14時30分

内容◆保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿

対象◆40歳以上

申し込み◆不要（費用無料）

12月の保健行事

毎月掲載

問 保健センター
 ☎ 82314418
 82310020

保健センターでは、妊産婦や乳幼児対象の母子保健・成人の

お知らせ

申し込み◆電話または地域包括支援センター（役場1階）へ（参加費無料）

年末調整・確定申告で使う「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

問 広島南年金事務所
 ☎ 25317710

＜大切に保管してください＞

国民年金保険料は、所得税・住民税の申告で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、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されますので、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。

送付対象者	控除証明書の送付時期
平成31年1月1日から令和元年10月1日までの間に国民年金保険料を納付した人	11月上旬
令和元年10月2日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付した人	翌年2月上旬

健康づくり・精神保健福祉に関する事業を行っています。

子育て関係の事業の案内は10、11ページを確認してください。

場所◆保健センター
 休館日◆土・日曜日、祝日

催し名	月日	時間	注意事項など
ひまわり栄養相談（個別栄養相談）	月～金曜日（祝日除く）	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスをしています。（電話可）
健康相談室	毎週月曜日（祝日除く）	9時～11時	尿検査、血圧測定、健康相談 など 対象 ◆成人
こころの相談室（精神保健福祉相談）	12月18日（水）	13時30分～15時30分	精神科医が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 対象 ◆本人または家族など 申し込み ◆12月12日（木）までに保健センターへ（電話可）
さくらの会（精神障害者家族の会）	12月16日（月）	13時30分～15時	家族の抱える悩み、思いについて話し合う会です。 申し込み ◆参加を希望する人は、保健センターへ



福祉・介護

認知症カフェの開催

問 長寿保険課
 ☎ 82319609
 82319627

認知症の人やその家族がゆったりと過ごしたり、必要な情報を集めたりすることを目的とした認知症カフェが町内2か所で行われます。興味のある人は気軽に参加してください。（申込不要）

①海田町オレンジライン
日時◆12月8日（日）13時30分～15時30分

場所◆福祉センター

問い合わせ◆原本明美さん（☎090-824210639）

②認知症カフェ花みずき
日時◆12月25日（水）13時30分～15時30分

場所◆お問い合わせ◆特別養護老人ホーム花みずき（大立町6-4 ☎0821-8211020）

筋力向上トレーニング体験教室 受講生募集

問 長寿保険課
 ☎ 82319609
 82319627

福祉センターの筋力向上トレーニングルームの正しい使用方法を学び、運動習慣を身につけることを目的とした教室を行います。

登録条件◆

- ・基本的に日中在宅している町内在住者・または事業所・制度の性質上、子ども、保護者や地域の人などに「子ども・女性110番の家」を広く周知する必要がありますので、その趣旨を理解していただける人

申請書類の提出が必要です。くわしくは海田町防犯組合連合会事務局（町民生活課内）へ

水道料金についてパブリック・コメントを募集します

問 上下水道課
 ☎ 82319214
 82319839

素案の概要◆水道事業の将来を見据え、安定した水道事業を継続していくため、水道料金体系の動向や財政シミュレーションなどを踏まえて、料金体系を示したものです。

意見の募集対象者◆

- ・町内に住所を有している個人
- ・町内に事務所・事業所などを有している法人やその他の団体
- ・町内の事務所・事業所・学校などへ通勤や通学をしている個人

資料の閲覧方法◆町ホームページからダウンロードできるほか、海田公民館、海田東公民館および上下水道課で閲覧できます。

います。

日時◆12月18日、1月15日、2月19日、3月18日全て水曜10時から11時30分

場所◆福祉センター3階筋力向上トレーニングルーム

内容◆1クール4回コースの運動教室です

講師◆株式会社ユースサービス

対象◆町内在住の65歳以上の人

定員◆20人

費用◆1クール500円（初回持参）

申し込み◆12月2日（月）から電話で長寿保険課（役場1階）へ

※定員になり次第受付終了

家族介護教室開催のお知らせ

問 地域包括支援センター
 ☎ 82113210
 82410291

介護についての様々な技術を学ぶ教室を行います。高齢者の介護をしている人はもちろん、介護や健康について関心のある人なら誰でも参加できます。

日時◆12月11日（水）13時30分～15時30分

テーマ◆アンガーマネジメントについて

講師◆富高民子さん（草津病院看護師）

場所◆福祉センター1階ボランテア室

対象◆町内在住の高齢者を介護している人、介護に関心のある人

定員◆15人

パスポートの申請先の拡大について

問 広島県国際課
 ☎ 51315603

12月2日（月）から、県内どこの市町でも申請などの手続きができるようになります。

なお、住所地以外の市町で交付申請する場合は、必ず、住民票の写しを用意の上、申請・受け取りとも本人が窓口に来てくださいます。代理での申請・受け取りはできません。（申請と受け取りは同じ市町です）

※住民票は、申請先（広島市旅券センター除く）の市町でも取得可能です（運転免許証などの官公署が発行した顔写真付き書類により、本人確認が必要）。

※受け付け時間は、市町により異なるので、ホームページなどで確認してください。くわしくは、広島県ホームページ、各市町の旅券窓口または電話で広島県国際課旅券グループへ