

## 健康づくりウォーキング

問合先 | 健康推進課 ☎35-3160

ウォーキングによる健康づくりを推進するため、専門家による効果的なウォーキングについての講習と体験教室を開催します。

参加無料、事前申込不要です。直接ご来場ください。なお、雨天時は屋内で講師の指導による健康体操をします。

### ●ウォーキング講師

ながはた みえ  
長畑 三恵さん

(健康運動指導士、  
運動実践指導者)

期日 4月23日(日)

時間 午前8時30分～

11時45分終了予定

集合・受付 集合場所は一之宮公民館  
(一之宮町)、コースは一之宮町内です。

持ち物 動きやすい服装、シューズ、タオル、雨具など



オンラインマップ  
QRコード



※なお、中学生以下は保護者同伴。

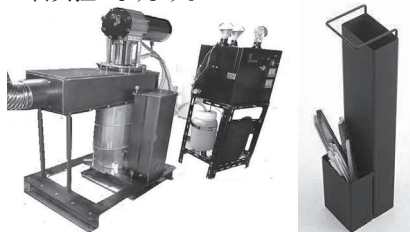
## ロケットストーブを使ってみませんか 災害対策備品「ロケットストーブ」 貸し出します

申込 | 危機管理課 ☎35-3345  
問合先 | 各支所地域振興課

市では、災害対策備品として導入しているスターリングエンジン付きロケットストーブ(2台)とロケットストーブ(20台)を、市民の皆さんや市内の事業所、団体を対象に貸し出します。

ロケットストーブとは、停電時に暖をとったり簡易な炊事ができるほか、スターリングエンジン付きロケットストーブは発電することもできます。

ぜひ、この機会に特徴や使い方などを学んでいただき、災害時に役立ててください。  
※貸出期間は原則2週間以内で、薪は各自負担となります。



利用期限 年間20回(4月1日～平成30年3月31日)

対象者 4月1日現在において高山市に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方

- ①4月1日現在で65歳以上の方(昭和27年4月1日以前に生まれた方)
- ②4月1日現在で身体障害者手帳・療育手帳、または精神障害者保健手帳をお持ちの方

発行場所 高年介護課(本庁1階)、各支所地域振興課、総合福祉センター(昭和町2)、山王福祉センター(森下町1)、身障会館(上三之町)

発行期間 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

発行にあたっては、本人確認書類(運転免許証や保険証)や障がい者の方は障害者手帳を持参してください。なお、代理の方が受領される場合も利用者本人の確認書類が必要です。

各発行施設の休日は発行できません。

1人年1回限りで再発行はできません。

### 利用できる施設

温泉保養施設 ジョイフル朴の木 宿雛の湯、四十八滝温泉しぶきの湯 遊湯館、ひだ荘川温泉 桜香の湯、塩沢温泉 七峰館、くるみ温泉、ひだまりの湯、飛騨高山温泉臥龍の湯 臥龍の郷、昔ばなしの里 石動の湯、奥飛騨ガーデンホテル焼岳 うぐいすの湯、ひらゆの森、アルプス街道平湯

公衆浴場(銭湯) 鷹の湯、天満湯、桃の湯、ゆうとぴあ稲荷湯

問合先 | 高年介護課 ☎35-3178  
広報ID | 1000548

## ご存じですか? 国民年金の学生納付特例制度

4月から国民年金保険料は月額16,490円となりました。国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。ただし、所得が一定額以下の学生は、申請することにより保険料の納付が猶予されます。これを学生納付特例制度といいます。申請は毎年度必要です。

学生納付特例期間は、資格期間には算入されますが年金額は増加しません。10年以内にその期間の保険料を追納すれば、年金額に算入されます。

### 【手続方法】

●平成28年度中に学生納付特例の承認を受けていて、今年度も在学予定であることを年金事務所に届出している方

⇒日本年金機構から、申請書(ハガキ)が4月上旬に送付されますので、必要事項を記入して返送してください(添付書類は不要です)

●新規に申請される方および申請書(ハガキ)が届かない方

⇒印鑑・年金手帳・平成29年度の在学証明書または学生証を持参し、高山年金事務所または市役所(本庁1階)、各支所窓口で申請してください

問合先 | ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165  
高山年金事務所 ☎32-6111  
市民課 ☎35-3003



対象者には半額で利用できる助成券を発行します

温泉や銭湯で健康づくり

おしらせ