

教室のご案内

日高町では介護予防事業として4つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室・口腔機能向上教室・栄養改善教室）を開催しています。

9月から、平成28年度 第2回目の**健康運動教室**と**脳トレーニング教室**が始まります。
参加対象者は、満年齢65歳以上で要介護認定を受けていない方です。

健康運動教室

参加者募集!!

いつでも どこでも 誰にでもできる!気功を中心に無理なく健康づくり!!
脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。

- 期 間:平成28年9月~12月(全12回)
毎週木曜日 午前9時00分~午後1時00分
- 場 所:メディカル&フィットネス・アクト
- 定 員:15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容:気功とプールまたはジム
- 参加費:1回につき310円と昼食代毎回520円

脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!
らくしゅう式機能訓練による多種多様のプログラムで楽しみながら脳トレーニング。
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間:平成28年9月~11月(全12回)
毎週金曜日 午後1時00分~午後2時30分
- 場 所:コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員:15名程度(定員になり次第締め切ります)
- 内 容:音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費:1回につき220円

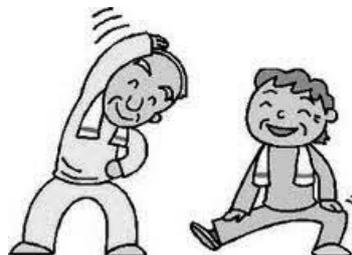
※各教室とも、送迎があります。

申し込み期間: 8月1日(月)~8月12日(金)まで

■お問い合わせ・申込先

健康推進課・地域包括支援センター ☎ 63・3801

介護が必要な状態にならないために 元気なうちから
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!



税関では、お預かりしている 次の通貨・証券などをお返ししています

1. 終戦後、外地から引き揚げてこられた方々が、上陸地の税関または海運局に預けられた通貨・証券など

2. 外地の総領事館や日本人自治会などに預けられた通貨・証券などのうち、その後日本に返還されたもの

お心当たりの方は税関へお問い合わせください。
ご本人だけでなく、ご家族の方もお問い合わせや返還請求をすることができます。

保管証券返還のご案内は、大阪税関ホームページでもご覧頂けます。



【大阪税関ホームページアドレス】
<http://www.customs.go.jp/osaka/>

【お問い合わせ先】

●大阪税関 監視部 取締役総括部門
〒552-0022 大阪市港区海岸通2-1-4
☎06・6576・3135
受付時間：8:30～17:00（土、日、祝日を除く）
e-mail:osaka-koho@customs.go.jp

●大阪税関 和歌山税関支署
〒640-8287 和歌山県和歌山市築港6-22-2
和歌山港湾合同庁舎内
☎073・428・3882

*** 知っていますか？ 建退共制度 ***

この制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

事業主の方々は、現場で働く労働者の共済手帳に働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

- 加入できる事業主：建設業を営む方
- 対象となる労働者：建設業の現場で働く方
- 掛金：日額310円

★平成28年4月1日から建退共の制度が一部変更になりました

- I 退職金の予定運用利回りが2.7%から3.0%に変更されました
- II 退職金の不支給期間が掛金納付月数12月未満に緩和されました（遺族請求は従前どおり12月未満で変更ありません）
- III 被共済者による移動通算の申出期間が3年以内にまで延長されました
- IV 移動通算できる退職金額の上限が撤廃されました



☆建退共から事業主のみなさまへのお願い☆

- ・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。
- ・「建設業退職金共済手帳」をお持ちの労働者が、建設業界を引退されるときは、忘れずに退職金を請求するようお伝えください。

■ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q & A など建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧ください!!

※詳しくは、下記へお問い合わせください。

建退共

検索

【お問い合わせ先】独立行政法人 勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部 和歌山県支部 ☎ 073・436・1327