

# 保健

## 両親学級のご案内

安心して出産・育児ができるよう、教室を開催します。

日 時 2月12日(日)  
午前9時～

・受け付けとマタニティ体験  
午前9時30分～正午

・お口の健康とおなかの中の赤ちゃん

・元気な赤ちゃんを迎えるためのオーラルケア

講師 歯科衛生士

対象者 市内在住の妊婦さん

とそのパートナーの方

会場 安達保健福祉センター

託児 無料

※事前に申し込みが必要です。

※託児を希望される方は、オムツや着替え、ミルクなどをお持ちください。

持ち物 母子健康手帳

申込期限 2月9日(木)

※申込方法など詳しくは左記までご連絡ください。

◎問い合わせ・申し込み：  
健康増進課保健係

☎(55)51100

## ～ストレス社会を

生き抜くために～

## こころの健康づくり講座

ストレス社会ともいわれている現代。全てのストレスをなくすことは難しいですが、物事の考え方や捉え方を少しだけ変えることで、心が楽になります。

自分の心の状態を振り返りながら、ストレスとの向き合い方や心のメンテナンスの方法について考えてみませんか。

自分自身を見つめ直す機会として、ぜひご参加ください。

日 時 2月18日(土)  
午前10時～正午

場 所 安達保健福祉センター



講師

西口ハートクリニック(株)

ハートエンタープライズ

臨床心理士 山本亮子氏

申込期限 2月15日(水)

◎問い合わせ・申し込み：  
健康増進課予防係

☎(55)51009

## 二本松市健康マイレージ

(ふくしま健民

パスポート事業)

市民の健康づくりを目標に、県と連携協力して昨年6月より開始しています。

運動などを皆さんでチャレンジしてみませんか。

対象者

基準日(平成28年6月11日)

時点で18歳以上の市民

※高校生を除きます。

概要

台紙記入コース

各保健センター、国保年金課、各支所地域振興課で受け取ることもできます。

スマートフォンアプリ(ふく

しま健民アプリ)コース

アップルストアまたはグー

グルプレイから無料ダウン

ロードが可能です。

その他

詳細につきましては、各保

健センターや各支所備え付け

の台紙か、市ウェブサイトを

ご覧ください。

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55)51009

# 年金

## 公的年金等の源泉徴収票が交付されます

日本年金機構では、国民年金、厚生年金保険の年金受給者の方々を対象に、「平成28年分の公的年金等の源泉徴収票」を作成し、1月13日から1月19日にかけて順次発送しました。

この源泉徴収票は、確定申告の際に必要となりますので、大切に保管してください。

源泉徴収票を

紛失したときなどは

源泉徴収票を紛失された場合、合や届いていない場合には、左記にて源泉徴収票の再交付受け付けを行っています。

※問い合わせの際は、年金証書の基礎年金番号をご用意ください。

◎問い合わせ・受け付け：

日本年金機構ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165

IP電話の場合

☎03(9700)1195

## 年金相談の予約制について

東北福島年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。事前にご予約いただくことにより、お待たせ時間の短縮やスムーズな年金相談が可能になりますので、ぜひご利用ください。

予約の申し込み方法

予約は、相談希望日の1カ月前から前々日までに、電話または年金相談窓口で受け付けています。予約の際は、年金手帳・年金証書をお手元にご準備ください。

予約申し込み電話番号

☎024(535)0149

受付時間

・平日の午前8時30分から午後5時

※12月29日から1月3日を除く。

◎問い合わせ：

東北福島年金事務所

☎024(535)0141

国保年金課国保年金係

☎(55)5106