

健康づくり講演会(栄養編)を開催します

高齢になると身体機能が低下するだけでなく食事が徐々に減り、知らず知らずのうちに低栄養になり介護が必要になるケースも少なくありません。低栄養になっていない方も今から健康寿命延伸のための食べ方のポイントを知り、自分の健康を見直しませんか。

日時●11月14日(木) 午前10時～正午
会場●美郷町公民館
対象●興味のある方はどなたでもご参加ください。
内容●講演「知っておきたい高齢者の食事のポイント」～低栄養予防で生き生きシニアに～
講師●株式会社 タクト

管理栄養士 宇佐美佳奈子 氏

申込方法●電話で下記へお申し込みください。

申込期限●11月1日(金)

申込・問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

スマートフォン操作体験会を開催します

日 時	会 場
10月21日(月)	美郷町役場 第3・4会議室
10月25日(金)	美郷町公民館 メディアルーム
10月30日(水)	美郷町中央ふれあい館 第1会議室
11月29日(金)	美郷町北ふれあい館 第1研修室

時間●(初心者向け) 午前11時～午後0時30分
(中級者向け) 午後1時30分～午後3時

対象●秋田県内にお住まいの方

定員●各回10名 参加費●無料

※スマートフォンをお持ちでない方は、体験用を貸し出します。参加をご希望の方は、下記へお申し込みください。

申込・問 秋田県南NPOセンター ☎0182(33)7002
(毎週木曜日は休館日)

屋外ウォーキングを開催します

「県立小泉瀧公園周辺コース」(秋田市)

開催日●11月5日(火)

集合場所●美郷町中央体育館前

受付：午前8時30分～午前9時

行程●午前9時バスで出発、午前10時30分～午後2時30分ウォーキング ほか、午後4時到着・解散

定員●30名(定員を超える場合は抽選)

参加料●1,300円 ※当日申し受けます。

持ち物●雨具、昼食

申込期日●10月29日(火) 午前9時～午前11時

申込方法●下記へ電話またはリリオス窓口にてお申し込みください。

その他●抽選結果は10月29日(火)の正午までに電話でお知らせしますので、電話に出ることができるよう準備をお願いします。

申込・問 美郷町総合型スポーツクラブ事務局
(美郷町総合体育館リリオス内) ☎0187(86)8300

国民年金に関するお知らせ

「令和7年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」について

毎年、年金額が一定額(65歳未満の方は年間108万円、65歳以上の方は年間158万円)以上である老齢年金等の受給者を対象に「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」が送付されています。

対象となる方へ、紙による送付のほか、マイナポータルにもお知らせしています。

通知が届いた際は、内容を確認の上、申告書の提出をお願いします(前年と扶養親族等に変更があり、申告書を「変更あり」で正しい内容に変更されない場合は、所得税等の年末調整や翌年の住民税にも影響が出る場合があります)。

提出方法●

○紙の扶養親族等申告書

○マイナポータルからの電子申請

※マイナポータルからねんきんネットを利用すれば、パソコンやスマートフォンから簡単に電子申請で提出できます。電子申請なら、24時間いつでも提出でき、申告書を郵送する手間や切手代が不要です。

提出期限●10月31日(木)

問 町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903

大曲年金事務所お客様相談室 ☎0187(63)2296

第29回松並コールコンサート (テーマ ふるさと)を開催します

ロビーにて絵画展「ふるさとの風景」を同時開催します。皆さまのご来場を、心よりお待ちしております。

日時●10月27日(日) 午後1時30分開演

会場●美郷町公民館ホール ※入場無料

出演●松並コール

(指揮：山代 丞・ピアノ：倉持千恵子)

ゲスト●トロンボーン：小松紀之 氏

ピアノ：小松萌乃 氏

曲 目●

【コーラス】愛をあげよう、麦の唄、ふるさと ほか

【トロンボーン演奏】イーナの歌、赤とんぼ ほか

【一緒に歌いましょう】浜辺の歌、秋田県民歌

問 松並コール 代表 杉澤 ☎0187(85)2996

後三年鴻声の里「鴻声祭」を開催します

利用者と職員による歌、模擬店、福祉事業所紹介、農産物販売など盛りだくさんの内容でお待ちしております。

※感染症の状況によって、内容が変更となる場合がありますが、ご了承願います。当日はマスク着用にご協力ください。

第16回 鴻声祭テーマ【開花～笑顔の花を咲かせよう】

日時●10月27日(日) 午前10時～

会場●後三年鴻声の里

内 容●

【午前の部】利用者・職員による歌と演奏、雁の里コーラス

【午後の部】招待演芸(小野花子(民謡)、竹村ゆうき(手品))

問 後三年鴻声の里 ☎0187(83)2035