



国民年金

国民年金の届出について

国民年金は20歳以上60歳未満のすべての方が加入します。職業などにより、種別は3つ（第1号被保険者（自営業者や学生など）・第2号被保険者（会社員や公務員）・第3号被保険者（会社員等の被扶養配偶者））に分かれます。就職や結婚などにより加入の種別が変わるときは年金の届出が必要です。届出の際は必ず年金手帳をお持ちください。

国民年金に入るときは

こんなとき	どうする	届出先
20歳になったとき	加入手続きは不要。必要に応じて、学生納付特例の手続きをする。	市区町村
会社を退職したとき	国民年金加入の手続きをする。（被扶養配偶者であった方も同様）	市区町村
結婚や退職等で配偶者の扶養に入ったとき	第3号被保険者への種別変更の届出をする。	配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれたとき	第3号被保険者から第1号被保険者へ種別変更の手続きをする。	市区町村

問 川越年金事務所 TEL 2 4 2 - 2 6 5 7
問 町民課 国保年金担当 TEL 内線 1 2 3

保健センター相談

○健康相談（保健師）

日時 3月8日（月）、15日（月）、22日（月） 午前9時～正午

内容 こころとからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談

○生活習慣病相談（保健師）

日時 3月1日（月）、4月5日（月） 午前9時～正午

内容 高血圧や糖尿病など生活習慣病に関する健康相談

○栄養相談（管理栄養士）

日時 3月29日（月） 午前9時～11時（1人50分、要予約）

内容 4日間の食事記録表を用いた食生活などの相談

問 保健センター

TEL 2 9 2 - 5 5 0 5

子育て相談

○育児相談（保健師）

期日 ① 3月8日（月）、② 22日（月）

時間 ① 午前10時～11時30分（月）

問 子育て世代包括支援センター

TEL 2 9 2 - 5 5 0 5



分、② 午後1時30分～3時

内容 身長・体重の計測、発達チェック、保健師相談など

※ 3月8日は管理栄養士、22日は助産師も相談に応じます。

乳児健康診査

○乳児健康診査

日時 4月8日（木） 午後1時30分～2時

対象 令和2年10月～12月に生まれた乳児

問 子育て世代包括支援センター

TEL 2 9 2 - 5 5 0 5

寄附



「越生町魅力あるまちづくり寄附金条例」に基づく寄附をいただきました。寄附の目的を尊重し、有効に活用します。ありがとうございました。

寄附者・金額等 中島健司様 1万円（目的…五大尊花木墓苑に関する事業）

寄附者・金額等 坂本陽大様 1万円（目的…越生梅林に関する事業）

寄附者・金額等 政木善仁様 1万円（目的…その他町長が必要と認める事業）

問 企画財政課 管財担当
TEL 内線 2 2 6

越生町のホームページに広告を載せませんか

町では、地域経済の活性化、特産品の販売促進、観光振興などを図るとともに、自主財源の確保の一環としてバナー広告枠を設けています。

インターネットで企業情報などを全国に発信しませんか。

問 総務課 自治振興担当 TEL 内線 2 1 6

1 枠月額
8,000円

縦 60 ピクセル、
横 150 ピクセル
10KB 以内、GIF 形式



コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

今月の体操は、ステップアップ編です。以前、ご紹介した体操の中から、体操を組み合わせでご紹介します。詳しい体操の内容は、過去の広報をご覧ください。

ストレッチ（準備運動）

呼吸を止めずに、それぞれ10回程度行いましょう。



①のびる



②まげる



③ねじる



④まわす



⑤はずむ

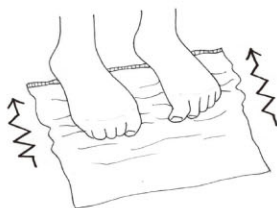
有酸素運動

その場で足踏み。30回を2セット行いましょう。

足踏みをしながら、100から3の数を引きましょう。

筋トレ

タオルたぐり
10回 2セット



足の横上げ
10回 2セット



足の後ろ上げ
10回 2セット



スクワット
10回 2セット



ストレッチ（整理運動）

準備運動を⑤→④→③→②→①の順で行いましょう。

◇週2～3回行いましょう。慣れてきたら、毎日チャレンジしましょう！

☎ 地域包括支援センター ☎ 292-5505