



©埼玉県消費生活課

消費者ホットライン ☎188
 問い合わせ
 日高市消費生活相談センター
 ☎042-989-2111

初夏の運動不足解消講座
「アクティブに散歩を楽しもう」
 少しだけアクティブな散歩で無理なく有酸素運動をします。
期日・場所
 5月14日(火)・高麗川南公民館
 5月21日(火)・高萩公民館
 5月28日(火)・武蔵台公民館
時間 午後3時10分～3時45分
対象 どなたでも
内容 ミニ講話、運動普及推進員と一緒に短い距離を少しだけ元気に散歩します。
費用 無料
申し込み 不要
問い合わせ 保健相談センター 保健相談担当 ☎042-985-5122

生活応援!
大人用おむつ等の無償提供
 地域の皆さんや企業等から寄付された大人用紙パンツやおむつ、その他パッドなど数点を無償で提供します。
日時 5月24日(金) 午後2時～4時
場所 総合福祉センター「高麗の郷」
対象 おむつ等の支援を必要とする人
申し込み 電話または直接左記へ
 ※提供数に限りがあります。
問い合わせ 日高市社会福祉協議会 ☎042-985-9100

西武・電車フェスタ2024
in 武蔵丘車両検修場
 西武鉄道では、6月に開催する「西武・電車フェスタin 武蔵丘車両検修場」に、市民の皆さんを招待します。
日時 6月1日(土)
 午前10時30分～午後3時30分
場所 西武鉄道武蔵丘車両検修場(西武池袋線高麗駅から徒歩10分)
申し込み 市ホームページから
問い合わせ 西武鉄道お客さまセンター
 ☎04-29996-2888

場所	はつらつ健幸教室			日高口トレ教室			申し込み・問い合わせ
	期日	時間	内容	期日	時間	内容	
武蔵台公民館	11日(火)	午前10時～11時30分	口腔編	25日(火)	午後1時30分～3時	「膝痛予防」に合わせた理学療法士による体操・講話等	高麗地域包括支援センター ☎042-982-0111
高麗公民館	26日(水)			13日(木)			高麗川地域包括支援センター ☎042-984-1362
高麗川公民館	19日(水)			7日(金)			高萩地域包括支援センター ☎042-984-3001
高麗川南公民館	24日(月)			11日(火)			
高萩北公民館	17日(月)			4日(火)			
高萩公民館	28日(金)			18日(火)			

6月の地域包括支援センターの教室
共通事項
対象 65歳以上の市民
費用 無料
申し込み開始日 5月15日(水)

飯能警察署からのお知らせ
振り込め詐欺にご注意ください
 手口を知っていても、犯人からの電話に出てしまうとだまされてしまうというのが振り込め詐欺の実情です。犯人からの電話に出ないための対策で振り込め詐欺を撃退しましょう。
 ○在宅中でも留守番電話に設定し、よ。犯人は自分の声が録音されることを嫌います。
 ○電話番号通知サービスを活用し、よ。不審な電話番号や、非通知の電話には出ないこと対策を。
 ○自動通話録音装置付きの防犯機能付き電話を活用しましょう。
 「お金が必要」という電話には、すぐに対応せずに、家族や知人、警察に相談してください。
問い合わせ 飯能警察署生活安全課 ☎042-972-0110



募集
生涯学習まちづくり出前講座
 生涯学習まちづくり出前講座は、豊かな知識や優れた技能を持つ公募により登録された市民と市職員等が講師となり、皆さんの知りたいことや聞きたいことなどをお届けしています。
申し込み 電話または直接左記へ
 ※メニューは、各公民館、市立図書館、左記にあります。

ミニギャラリー情報
(文化体育館「ひだかアリーナ」内)
めだかの会 絵手紙展
期間 5月18日(土)～31日(金)
問い合わせ 野田 ☎090-5555-3799
 2週間を限度に無料で展示できます。詳しくは左記へお問い合わせください。
問い合わせ 生涯学習課生涯学習担当

また、市民の皆さんの専門的な知識や経験を生かし、ボランティアとして活動する講師を募集しています。登録を希望する人は、左記へご連絡ください。
問い合わせ 生涯学習課生涯学習担当



ねんきん
ミニ知識
 国民年金課 国民年金・医療費担当

国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳になったら学生の皆さんも必ず国民年金に加入し、保険料を納めることが義務付けられています。しかし、学生本人の所得が一定額以下のときには、申請により保険料の納付が猶予される制度「学生納付特例制度」があります。

対象
 学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上の課程)に在学する学生等で、本人の前年の所得が次の計算式で計算した金額以下である人
 ○128万円 + (扶養親族等の数 × 38万円) + 社会保険料控除等

申請手続き
 学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までです。希望する人は、毎年度申請が必要です。
 ※令和5年度に学生納付特例が承認された人で令和6年度も在学予定の人は、4月初めから5月中旬ごろまでに、はがき形式の学生納付特例申請書が日本年金機構から送付されます。申請の継続を希望する場合は、必要事項を記入の上、返送してください(学生証等の添付は不要)。

申請場所
 下記担当または各出張所

保険料の追納
 この特例が承認された期間は、10年以内であれば申し出により保険料を後から納めること(追納)ができます。就職などで収入が得られるようになったときには、将来の年金額を増やすためにも追納することをお勧めします。

持ち物
 「マイナンバーカード」または「写真付きの本人確認ができるもの(運転免許証等)とマイナンバー通知カード」、学生証または在学証明書(原本)

問い合わせ
 国民年金課国民年金・医療費担当(1階④番窓口)

