

# 戦没者等のご遺族の皆様へ

**第十回特別弔慰金の請求期限が近づいています。  
平成30年4月2日までに、ご請求ください。**

第十回特別弔慰金を請求できる期間は平成27年4月から平成30年4月2日までです。請求期限を過ぎると、第十回特別弔慰金を受ける権利がなくなります。まだお手続きがお済でない方はお早めにご請求ください。

## ◆ 支給対象となる方

平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者の妻や父母等）がいない場合に、以下の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

### 支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
  2. 戦没者等の子
  3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- ※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）
- ※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

## ◆ 支給内容

◇ 国債名称 第十回特別弔慰金国庫債券 い号 ◇ 額面 25万円（5年償還）

請求窓口・問い合わせ先 住民課 住民グループ ☎ 62-8126 FAX 62-5155

## 「冬場の運動不足を解消し、 生活習慣病を予防しましょう」



運動不足や体重増加、健診結果が気になる方を対象に、フィットネスクラブのトレーナーを講師に教室を開催します。

女性と男性のコースに分けて、それぞれの気になるポイントにあわせた内容です。保健センターで冬場の運動不足を解消しましょう。お早目にお申し込みください。参加料は無料です。

### ▶ 対象者

メタボや生活習慣病を予防・改善したい方

※ 運動制限のない75歳未満の方限定

▶ 申込期限 1月16日（火）



### ▼ 女性コース（定員30名）

回	月日	時間	内容
1	1月19日(金)	午後1時30分～3時30分	体重・血圧測定、体調チェック 運動講話・実技「効果的な運動のコツ」:保健師 栄養講話「太らない食べ方のポイント」:栄養士
2	1月26日(金)	午後1時30分～3時	体重・血圧測定、体調チェック
3	2月6日(火)		生活習慣病予防の運動について講話・実技
4	2月23日(金)		「美と健康はからだ作りから ～筋肉貯筋で基礎代謝アップ～」
5	3月6日(火)		講師:L-CUBE L-FIT トレーナー

### ▼ 男性コース（定員30名）

回	月日	時間	内容
1	1月23日(火)	午後1時30分～3時30分	体重・血圧測定、体調チェック 運動講話・実技「効果的な運動のコツ」:保健師 栄養講話「太らない食べ方のポイント」:栄養士
2	2月1日(木)	午後1時30分～3時	体重・血圧測定、体調チェック
3	2月15日(木)		生活習慣病予防の運動について講話・実技
4	3月2日(金)		「健康的な肉体作り! ～自宅でできる筋力アップ運動～」
5	3月16日(金)		講師:L-CUBE L-FIT トレーナー

申込・問い合わせ先 保健福祉課 健康づくりグループ ☎ 62-3166 FAX 62-0202