

公民館図書室

中央公民館 ☎ 77-0066



☆おすすめ図書の紹介

中央公民館図書室からお勧めの図書を紹介します。インターネット検索や図書のリクエスト、県立図書館からのお取り寄せもできますので、ご利用ください。

●『ヨモツイクサ』
著者：知念 実希人
出版社：双葉社

●『炊飯器まかせで野菜がもりもり食べられる炊き込みベジごはん』
著者：市瀬 悦子
出版社：主婦と生活社

●『ポッコきかんしゃ よるさんぽ』
著者：とよた かずひこ
出版社：アリス館

☆今月の図書室のおはなし会

おはなし会では、毎月第2土曜日(8月と2月は第3土曜日)に、絵本の読み聞かせを行っています。親子で絵本に親しんでみませんか。皆さまのご参加をお待ちしています。

■期日 1月13日(土)
■時間 午前10時30分～(1時間程度)
■対象者 小学校低学年まで(保護者同伴)



今年度の申請期限は1月26日 防音工事未実施家屋等空調施設維持管理補助金

〔町企画空港政策課 空港地域振興係 ☎ 77・3906〕

防音工事を実施していない住宅の空調施設(冷暖房機器)維持管理補助金の令和5年度の申請を受け付けます。

■対象者

- ① 騒防法第1種区域に所在し、防音工事の補助を受けずに空調施設を設置した住宅の所有者または居住者
- ※防音工事の補助を受けて空調施設を設置した住宅が同一敷地内にある場合は対象外。
- ② ①の住宅に居住している
- ③ 芝山町に住居登録している
- ※②③は令和6年1月1日現在
- ④ 令和5年7月1日以前に空調施設を設置している

■受付期間

1月9日(火)～26日(金)

■受付場所

空港地域振興係

■必要なもの

- ・印鑑
- ・設置年月日の確認できる書類(空調施設購入時の領収書または保証書のコピー)

■注意事項

前年度以前からの受給者で、今年度も引き続き対象となる方には申請書を郵送するため、今回の案内による申請は不要です

教育功労を称えられ 内田誠さんが瑞宝双光章

教育課 学校教育係 ☎ 77-1861

教育委員会の運営、教育条件の整備拡充などの教育行政に尽力された方に授与される「瑞宝双光章」を内田誠さんが受章しました。

内田さんは、昭和54年から長きにわたり小学校教育に従事され、平成16年菱田小学校長、平成21年芝山小学校長に就任され、学校経営に力を注いでいただきました。さらに、平成27年から令和4年まで芝山町教育委員会教育長を務められ、本町の教育行政の発展にご尽力いただきました。



認知症の方も、地域の方も しばっこカフェで楽しい時間を

〔町地域包括支援センター ☎ 77・3925〕

「しばっこカフェ」を次のとおり開催します。カフェでは、認知症や介護に関する相談もできます。

しばっこカフェとは

認知症の方と地域の皆さんが気軽にお茶を飲みながら、トランプや折り紙、パズルなどをして楽しく過ごす場所です。カフェの終わりには、みんなで歌を歌ったり笑いヨガをします。

■開催日

1月23日(火)、2月20日(火)、3月19日(火)

■時間

午後1時30分～3時
(時間内出入り自由です。)

■会場

福祉センター

■参加費

100円(茶菓子代)

■その他

- ・送迎を希望する方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。
- ・入室時に体調を確認します。



令和6年1月1日開始 国民健康保険税の産前産後免除制度

〔町民務課 課税係 ☎ 77・3915〕

出産する国保被保険者の国民健康保険税の所得割額・均等割額が所得に関係なく免除されます。

■対象

芝山町の国民健康保険に加入の方で、令和5年11月以降に出生予定または出生した方
※この制度の出生とは妊娠85日以上、分娩をさし、早産、流産、死産、人工妊娠中絶を含みます。

■免除対象期間

出生予定月(または出産月)の前月(2人以上の多胎妊娠の場合は3か月前)から、出生予定月(または出産月)の翌々月までとなります。



セルフメディケーション・ポリファーマシー 日々を健康的に過ごすために

〔町民務課 国保年金係 ☎ 77・3913〕

日々を健康的にいきいきと過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、病気や薬などに正しい知識を身に付けることが大切です。

〔セルフメディケーション〕

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。

■取組方法

- ・健康診断や人間ドックなどを活用し、自身の身体の状態を知りましょう。
- ・普段から適度な運動、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・軽度な身体の不調は、市販薬

(OTC医薬品)を上手に活用しましょう。

■OTC(Over The Counter)医薬品とは?

薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。

セルフメディケーション税制による所得控除を受けることができる可能性があります。

対象医薬品の領収書には★印のマークがあります。

〔ポリファーマシー(多剤服用)〕
単に服用する薬の数が多

とではなく、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなっている状態をいいます。

■なぜ注意が必要なのか

高齢になると病気の数が増えやすく、受診医療機関が多くなると薬の数も増えます。また、内臓の動きが弱くなるため、薬の分解などに時間がかかるようになります。

薬の数が増えることで、薬同士が影響して効き過ぎや効きづらさ、副作用が出る場合があります。

■医師や薬剤師に相談を

薬の追加や変更があった後、いつもと違う症状(めまいやふらつきなど)が気になることはありませんか?

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らすのは病気の悪化や副作用が出る場合があ

りますので、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

■お薬手帳は二冊にまとめる

お薬手帳は、病院や薬局ごとに分けて二冊にまとめておきましょう。

処方されている薬が分かるため、危険な飲み合わせや薬の重複が避けられます。



冬の寒さに負けず、元気にお過ごしください!