

公民館講座 参加者募集! 「尾州ウールのショート マフラー作り教室」

☎ 中央公民館 ☎ 77-0066

ミシンを使って、上質でオシャレなマフラーを作ってみましょう。



- 日時 1月31日(金)
午前10～12時
- 対象者 町内在住・在勤の方
- 材料費 2,000円
- 定員 8名(先着)
- 講師 藤永 歌織
(tukuriteソーイング教室)
- 申込み 中央公民館
- 申込期限 1月18日(出)

文化協会主催 『第63回芸能発表会』の 開催について

☎ 中央公民館 ☎ 77-0066

文化協会会員による芸能発表会は、今回で63回目を迎えます。日頃の練習成果を余すことなく発表し、例年多くの来場者の方にお楽しみいただいております。ご家族や友人などお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

- 開催日 2月2日(日)
- 時間 正午開場
(午後0時30分開演)
- 会場 芝山文化センター
(入場無料)
- 内容 フラダンス、詩吟、舞踊、コーラス、カラオケ、白粉粉屋おどり、大正琴など

公民館図書室

☎ 中央公民館 ☎ 77-0066

中央公民館図書室からおすす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、県立図書館からの本取り寄せもできますので、ご利用ください。



▲図書検索

☆おすすめ図書の紹介

■きょうりゅう レントゲンびょういん

作：キョン・ヘウォン
出版社：パイ インターナショナル
内容：恐竜たちの悩みをレントゲン写真で解決！

■下腹やせ！締めトレ

著者：許 恵
出版社：ワン・パブリッシング
内容：膣筋・お尻を締めるだけのエクササイズ本

■キャント・バイ・ミー・ラブ 東京バンドワゴン

著者：小路 幸也
出版社：集英社
内容：愛を歌って、生きていく

☆今月の図書室の おはなし会

おはなし会では、毎月第2土曜日に絵本の読み聞かせを行っています。図書室にある本の中から好きな絵本を選んで、親子で楽しみましょう。

- 期日 1月11日(土)
- 時間 午前10時30分～
(1時間程度)

■対象者 未就学児から小学校低学年まで
(保護者同伴)



20歳のお誕生日を迎えた方

国民年金加入のお知らせ

☎ 町民税務課 国保年金係 ☎ 77・3912

公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務となっています。

20歳になった方には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書などにより、国民年金に加入したことをお知らせします。

【国民年金のポイント】

- ・国民年金は20歳以上60歳未満の方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

- ・国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、病気やけがで障害が残ったときに受け取れる障害年金や家族の働き手が亡くなったときに受け取れる遺族年金もあります。

【免除制度】

原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。

■学生納付特例制度

前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

■免除・納付猶予制度

収入の減少や失業などにより、国民年金保険料を納められない場合があります。しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金(老齢年金)や「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。そのような状況を防ぐため、保険料を「免除」または「猶予」する制度があります。

■手続きについて

町民税務課国保年金係で申請を受け付けています。申請書は日本年金機構のホームページ又は国保年金係の窓口にあります。
※学生納付特例の場合は学生証の写しなど、失業による免除申請の場合は離職票の写しなどが必要です。添付書類についてはあらかじめご確認ください。



セルフメディケーション

日々を健康的に過ごすために

☎ 町民税務課 国保年金係 ☎ 77・3913

セルフメディケーションとは「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」です。

■取り組み方法

健康診断や人間ドックを受診するなどして自分自身の体の状態を知り、普段から適度な運動・十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけ、風邪や腹痛、軽いけがには市販薬(OTC医薬品)を手元に使いましょう。自分で手当てすることで医療機関受診の手間や時間が省けます。

また、一定の条件の下で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ます。対象医薬品の領収書には★印のマークがあるので、確認してみましょう。

※OTC医薬品

薬局やドラッグストアなどで処方せんが無くても購入できる医薬品のことです。

【ポリファーマシー(多剤服用)とは】

単に服用する薬の数が多くいことではなく、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たりし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、受診する病院や薬局の数も多くなると薬の数も増えることとなります。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、薬の数が増えることで効き過ぎたり、効かなかったり、副作用が出る場合があります。

■医師や薬剤師に相談

薬の追加や変更があった後、いつもと違う症状が気になることはありませんか？(めまいやふらつきなど)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るので、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

■お薬手帳を一冊に

お薬手帳は病院や薬局ごとに分けて一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を避けられます。