

脳きらり教室 参加者募集

認知症は、加齢や病気などが原因となり、だれもがかかる可能性のある病気です。

しかし、生活習慣を変えて発症を遅らせたり、早期に発見して症状を軽くおさえたりすることができます。

『脳きらり教室』に参加して、認知症を予防しましょう。

日程 4～7月 各地区月1回 4回シリーズ
詳しい日程は、3月中旬に申し込み者に送付します。

内容 医学的な講話、笑いの講演会、運動など

場所 高瀬町 市役所西館大会議室
山本町 山本町保健センター
三野町 三野町保健センター
豊中町 豊中町保健センター
詫間町 マリンウェーブ
仁尾町 仁尾文化会館
財田町 財田町国保高齢者
保健福祉支援センター

参加料 無料

申し込みが
必要です



人と話すんジャー

申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター
(介護保険課内)
73・3017

健康メモ

“みんな元気に”

冬に爆発！
血管の病気「動脈硬化」



「動脈硬化」は血管がもろくなっていく病気で、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。

「動脈硬化」の原因は、不適切な食生活や喫煙、運動不足、過度の飲酒、ストレスなどで、4人に1人がこの「動脈硬化」で亡くなっています。

寒い冬場は、血管が収縮するので、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすい季節です。夜中のトイレ、風呂場の脱衣場、朝の着替えのときなど室内の温度を温かく保ちましょう。

心筋梗塞

主な症状：激しい胸痛。呼吸困難。

対処：上半身を起こして座る。

脈がない場合は心臓マッサージをする。

脳卒中

主な症状：手足のしびれや麻痺。ものが2重に見える。

言葉がでない。食べ物が飲み込めない。

対処：意識、呼吸、嘔吐の有無を確認する。

吐きそうな場合は横向きに寝かせる。

意識がない場合は、
早めに救急車を呼びましょう。

問い合わせ 健康課 73・3014

“入れ歯友の会”を終えて

『入れ歯友の会』は今年度で2年が終了しました。昨年度の参加者は69人、今年度は102人とたくさんの方が参加し、入れ歯の話や手入れ方法について皆さんと話し合いました。

“くしゃみで入れ歯が外れた話”、“酔って入れ歯を外した場所がわからず探した話”など、笑えるように笑えない話とともに、「もちやいちじくが食べにくい」などの苦労話も話題になりました。

『入れ歯友の会』は、入れ歯と友達になってもらうための会です。今後、入れ歯の理解を深め、また、入れ歯の調子がよくなるヒントを皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

ぜひご参加ください。

問い合わせ 健康課 73・3014

西香川病院の増築工事が完成

昨年の4月に着工した病棟の増築工事がこのほど完了し、20人用の生活空間が生まれました。そのうち、15室の個室が新設され、これまでの療養環境とは異なり、専用トイレが設けられるなど、プライバシーに配慮した居住空間を提供できるようになりました。

面会者にとっても他の患者に気兼ねなく、自由に面会できるようになっています。



問い合わせ 健康課 73・3014

三豊市奨学金貸付希望者を募集します

貸付対象者

平成21年度に学校教育法に規定する学校のうち、高等学校の全日制、中等教育学校の後期課程、特別支援学校の高等部、高等専門学校、短期大学および大学（大学院を除く）に在学する人

貸付要件

- ・市内に住所を有する人（進学のため他の市町村に住所を移す人を含む）
- ・修学意欲があり、学校長が推薦する人
- ・経済的な理由により修学が困難であると認められる人（ただし、市税を完納している世帯）

選考

奨学生選考会議で決定

貸付額

- ・高等学校等 月額10,000円以内
- ・高等専門学校および短期大学 月額15,000円以内
- ・大学 月額20,000円以内

貸付期間および利息

貸付期間は、貸し付けを受ける月数を通算して、奨学生の在籍する学校の修業年限に相当する月数以内とし、無利息とします。

返還

正規の修学期間が満ちた日の翌年4月から、貸し付けを受けた期間に2年を加えた期間内に、月賦または半年賦、年賦払いにより返還してください。

申し込み書類

- ・奨学金貸付申請書
 - ・奨学生推薦調書
 - ・所得・課税証明書および納税証明書（世帯全員のもの）
 - ・住民票の写し（世帯全員のもの）
 - ・入学許可書の写しまたは在学証明書（発行されしだい）
- 申請書・推薦調書は、教育総務課、各支所市民サービス課（高瀬は市民課）に備え付けています。

申し込み期限

2月27日（金）（年度途中で、貸し付けを受けようとする場合は、この限りではありません）

申し込み・問い合わせ 教育総務課 62・1110

『裁判員制度』

Q 候補者名簿に記載されたら、必ず裁判所に行くことになるのですか？



A くじで選ばれなかった場合は、呼び出されません。

裁判員候補者は、実際の事件ごとに関判員候補者名簿からくじで選ばれます。ですから、裁判員候補者名簿に記載されても、くじで選ばれず、裁判所に来ていただかないこともあります。そして、裁判員候補者名簿は1年ごとに作成されますので、1年経てば過去の候補者とはなりません。ただし、選挙以前の裁判員候補者は、翌年に裁判員候補者名簿に記載されたら自動的に選挙人名簿からくじで選ばれますので、翌年以降の裁判員候補者名簿に再び記載される可能性もあります。しかし、過去5年以内に裁判員などになった方や、過去1年以内に裁判員候補者として裁判所に来ていただいた方（辞退が認められた方は除く）などは、裁判員になることを辞退することができます。

問い合わせ 高松地方裁判所総務課 087・851・1537



もうひとつの安心をプラス
国民年金基金を
「こ存じですか？」

国民年金基金とは・・・

自営業などの皆さんを対象に、ゆとりある老後を過ごすことができるよう、老齢基礎年金に上乘せして年金を給付する公的な年金制度です。

加入できる人は・・・

20歳から60歳未満の国民年金第1号被保険者です。ただし、国民年金の保険料を免除されている人、農業者年金に加入している人は、加入できません。

国民年金基金の5つのメリット

税制面で優遇

国民年金基金の掛け金はすべて社会保険料として所得から控除され、受け取る年金にも公的年金控除が適用されます。掛け金がお得

年金の受取額が同額の場合、月々の掛け金は一般の個人年金に比べて安くなっています。何口からでも加入、増減も自由

毎月8,000円の範囲内なら何口からでも始められ（ただし、個人型確定拠出年金に加入している場合には、その掛け金と合わせて68,000円が

上限）さらに加入後も増減できます。

きます。ニーズに合った年金設計が可能、いろいろなタイプがあるので、それぞれに合った年金設計ができます。

公的年金だから安心

国民年金基金の支給する老齢年金は、国民年金とともに「国民年金法」で定められた公的年金です。

国民年金本体の保険料納付もお忘れなく！

国民年金の保険料が未納となった場合、その未納となった期間については基金の掛け金を納付していたとしても、年金または遺族一時金が支給されません。その期間の掛け金は、そのまま加入者に還付されます。

また、還付された掛け金について、すでに社会保険料控除の適用を受けている場合、その額について修正申告が必要になります。国民年金の保険料も忘れずに納付してください。

国民年金基金について
年金相談所を開設します

2月2日(月)

豊中庁舎 3階セミナールーム

2月9日(月)

三野町文化センター2階会議室

相談時間 午前10時～午後4時

問い合わせ

国民年金基金

0120(65)4192

国民年金保険料の納付は
お得な
前納制度&口座振替
を利用しましょう

1年分、6カ月分など一定期間の保険料をまとめて納めると、保険料が割り引きされます。毎月納付する手間が省け、納め忘れもありません。また、口座振替で前納すると、さらに割り引きされます。

口座振替での前納納付を希望する人は、通帳、通帳届出印、年金手帳または納付書をお持ちのうえ、2月末日までに社会保険事務所または金融機関窓口でお申し込みください。

もうすぐ申告相談が
始まります

平成20年中に納めた国民年金保険料は、全額所得控除されます。

平成20年分「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」がお手元がない人は、次の専用ダイヤルにお問い合わせください。

(平成17年分の所得の申告から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」等の添付が義務付けられました)

控除証明書専用ダイヤル
0570(070)117
3月13日(金)までの
午前9時～午後5時(平日のみ)

問い合わせ
善通寺社会保険事務所
国民年金課
0877(62)1660

少年育成センター

一般用 62 4115
少年相談 62 4116

薬物被害から子どもを救う活動を続けてきた「夜回り先生」こと、水谷修氏の講演会が開かれました。

若年層の大麻使用や家庭崩壊が大きな社会問題になっている中、経験に根ざした水谷氏の講演に、多くの参加者が感銘を受けました。参加者の感想を紹介します。



お話の一つひとつに重さを感じ、感動しました。我々大人のすべき事：明日からがんばりたいと思います。
水谷先生とお会いして、友だちのことを思う勇氣、生きる

勇氣をいただきました。僕は今、教師をめざしています。あなたの言葉を胸に刻み、あなたに負けない教師になる。「努力しないと親になれない」という言葉に、自分に甘えがあったなあと感じました。子どもとともに成長していきたいと思っています。

夜の世界を知っている先生だからこそ、今の子どもたちの苦しみ、悩みがよくわかるのだと思いました。これから、子どもとともに真剣に向かい合っていきたいと思います。まずは、褒めること。
あいさつ・声かけ、今日から始める。子どもを褒めること、正直言つて少ない。自分の心にゆとりがないのが一番の理由だと反省している。このきびしい時代を、家庭の明るさで生きぬく。

《少年相談コーナー》

「心子救」

相談電話 62・1116

気軽に相談を！