

冬場の閉じこもり予防

皆さんは一週間に1回は外出していますか？
閉じこもりがちな生活は、心身のさまざまな機能を低下させてしまいます。閉じこもり予防は寝たきり予防ととらえ、外へ出る楽しみや喜びを見つけ、お出かけの達人になりましょう！

転びにくく、おしゃれなファッションで出かけよう！

- ・自分に合った滑りにくい靴を選びましょう。
- ・思い切って明るい色の洋服を選びましょう。
- ・出かけるのが楽しくなるようにおしゃれをしましょう。

催しや地域の活動、介護予防教室などに参加してお友だちを作りませんか。お待ちしております。

▶ 問い合わせ
地域包括支援センター(介護保険課内) 73-3017

乳がん検診・子宮頸がん検診

無料クーポン券をお持ちの人へ

8月に送付した乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券をまだお持ちの人を対象に、検診を実施します。ぜひ、この機会に受診してください。検診を受ける人は、クーポン券を必ず持参してください。

【子宮頸がん検診】

12月 9日(水) 13:30~14:30
1月18日(月) "

【乳がん検診(視触診検診)】

12月11日(金) 13:30~14:30
1月18日(月) "

場所はすべて三野町保健センター
マンモグラフィ検診は、後日、西香川病院で実施します。
予約は、視触診検診時に行います。

▶ 問い合わせ 健康課 73-3014

三豊総合病院 12月の健康教室

【夜間糖尿病教室】『メタボリックシンドロームと糖尿病』

日時 12月10日(木) 午後6時~7時30分

【健康講座】『冬に気をつける病気』

日時 12月11日(金) 午後2時~3時30分

【腎臓病教室】『腎臓の検査、社会福祉制度』

日時 12月17日(木) 午後3時30分~5時

【調理実習】『簡単おせち料理を手作りしよう』

日時 12月25日(金) 午前10時~正午

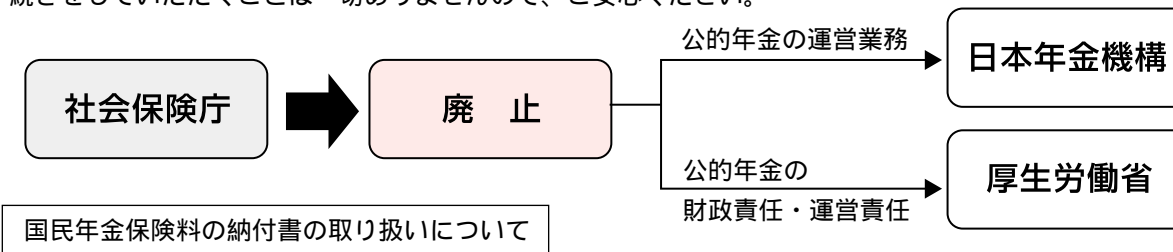
各教室とも事前予約が必要です。
▶ 申し込み・問い合わせ
三豊総合病院 健康管理センター 52-2726

国民年金のお知らせ

「日本年金機構」が来年1月1日からスタート！

~ 社会保険庁が廃止され、新たに『日本年金機構』がスタートします ~

国民の皆さんの信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、『日本年金機構』として生まれ変わります。現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに『年金事務所』と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。日本年金機構の設立に伴い、国民の皆さんに何らかの手続きをしていただくことは一切ありませんので、ご安心ください。



国民年金保険料の納付書の取り扱いについて

平成21年12月までに発行される納付書は、日本年金機構設立後も引き続き使用できます。納付書の使用期限にご注意ください。

お勤め先を退職された人は、国民年金の手続きをお忘れなく！

【退職された人で20歳以上60歳未満の人は国民年金加入手続きをしてください】

大多数の人は、会社に勤めているときは厚生年金保険の適用を受けていますが、会社を退職した場合は、国民年金第1号被保険者になります。また、扶養している配偶者がいる場合は、配偶者も国民年金の加入種別が第3号被保険者から第1号被保険者になります。

国民年金第1号被保険者になった場合は届け出が必要(60歳未満の人)ですので、年金手帳、印鑑、退職した日がわかる証明書を持参のうえ、市民課または各支所市民サービス課で手続きを行ってください。

▶ 問い合わせ
市民課 73-3005 香川社会保険事務局善通寺事務所 0877-62-1660

【国民年金保険料の納付が困難な場合は退職(失業)による特例免除があります】

保険料免除制度は、本来、前年の所得をもとに審査しますが、前年度または当年度に会社を離職し、失業していることが雇用保険受給資格者証により確認できる場合は、特例的に本人の所得の有無に関わらず、保険料免除(全額、4分の3、半額、4分の1)が認められます。(ただし、配偶者や世帯主に所得があるときは保険料免除が認められない場合もあります)

保険料免除を希望する人は「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の提出が必要ですので、雇用保険受給資格者証等の写し、印鑑を持参のうえ、市民課または各支所市民サービス課で手続きを行ってください。

三豊市精神デイケアの紹介

心の病気を治療中で、対人関係がうまくいかない、仕事をしたいが精神的に安定しない、仲間を作りたいといった人を対象に、デイケアを開催しています。自分たちで内容を話し合い、調理実習やスポーツなどの活動のほか治療の状況や病気の経過、家族に理解してもらうためのコツなど、有意義な話し合いが行われています。参加や見学したい人を随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。(今月の予定は34P 保健・相談コーナーをご覧ください)



▶ 問い合わせ 福祉課 73-3015

みとよHOT NEWS



11/6 平和への決意を新たに

三豊市戦没者追悼式がマリンウェーブで開催され、戦没者の遺族など約430人が参列して戦没者の霊に菊を献花しました。参列者は、先の大戦において尊い命を失った方々をしのび、謹んで追悼の誠をささげ、平和への決意を新たにしました。

11/7 地域で幸せに暮らせるまちづくりを

第4回三豊市社会福祉大会が山本町農村環境改善センターで開催されました。四国大学短期大学部教授の日開野博氏をコーディネーターに迎え、7地域の福祉活動計画の報告がありました。



10/19 家で洗いものが楽しくなるアクリルたわし寄贈

三野町ボランティア協議会の井本由紀子会長と則包文子副会長が来庁し、手編みのアクリルたわし100個が市に寄贈されました。現在は15人で活動中。40分ほどで1個完成し、年間では4,000個も編んでいるそうです。



みとよHOT NEWS



11/10 全国選手権大会出場おめでとう！

全国高校サッカー選手権大会県予選を4年連続5度目の優勝で制した香川西高等学校サッカー部が、市長を表敬訪問しました。田中キャプテンは「地域の皆さんへの感謝を忘れないように全力を尽くします」と全国大会での活躍を誓いました。