

国民年金は納付期限を守りましょう

平成 31 年 4 月分から平成 32 年 3 月分までの国民年金保険料は、月額 16,410 円です。

期限までに納めなかった場合、日本年金機構より電話・文書・訪問などによる納入案内があります。未納のまま放置すると延滞金が課せられ、納付義務者の財産が差し押さえられる場合がありますので、早めの納付をお願いします。

年金受給者が所在不明になったときは・・・

年金受給者の所在が 1 月以上明らかでないときは、その世帯の世帯者が速やかに最寄りの年金事務所へ届出を行う必要があります。年金事務所で健在を確認し受給権者の所在が不明な場合は、年金の支払いが一時停止され、所在が明らかになったときは年金の受け取りを再開するための手続きが必要となります。

お問い合わせは下記まで、基礎年金番号が分かるものをご用意のうえ、ご連絡ください。

☎ ねんきんダイヤル ☎ 0 5 7 0 - 0 5 - 1 1 6 5



年金

障がいのある方対象
パソコン実務の職業訓練生

- 対象：身体(内部)、精神、発達、難病
- 定員：10人
- 内容：PC操作、ビジネスソフト(ワープロ、表計算、プレゼンなど)の利活用に関する基礎・応用技能習得

■募集：4月26日(金)まで

■訓練：6月4日(火)から
8月30日(金)まで

■料金：テキスト代 8,900円くらい

■場所：ワイエスプランパソコンスクール阿蘇校(阿蘇市内牧)

☎ 熊本県立高等技術専門学校
☎ 096-297-9915

仕事と介護を
両立するには

介護休業・介護休暇など仕事と介護の両立支援制度は、育児・介護休業法に基づいて会社の就業規則や「育児・介護休業規定」に定められています。

まずは職場の就業規則などを確認してみてください。規定がない場合でも、ほとんどの制度が労働者の申出により利用することができます。

少しでもわからないことがあったら、まずは相談ください。

☎ 熊本労働局雇用環境・均等室
☎ 096-352-3865



健康

健康推進課 健康推進係

☎ 62-1111 内線124

健康講座 予防接種

我が身を守り、社会を守る重要な役割を担っている予防接種。

今回は4月から始まる予防接種についてお知らせ致します。

成人肺炎球菌ワクチン

このワクチンの目的は、肺炎球菌が原因菌となる肺炎を予防することです。高齢者が肺炎を起こすと重症化しやすく、入院による体力・筋力の低下につながりやすいと言われています。肺炎の原因では肺炎球菌が最も多く、予防接種を行うことで免疫ができ、重症化を防ぐことができます。

65歳以上でこのワクチンを接種す

る方には助成があります。今年度助成の対象になる方には、個別に通知を送りいたします。

風しんの追加的対策

今年度から3年間にわたり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に対し、抗体検査および予防接種の実施を行います。

風しんは、ウイルスによる飛まつ感染によって起こり、風邪のような症状から発疹・発熱・リンパの腫れなどが起こり、約3日で治まってきます。症状はこの程度ですが、風しんの怖いところは感染する力がインフルエンザの2～3倍とも言われており、妊婦さんにうつしてしまうとお腹の中の赤ちゃんが心臓病や難聴で産まれてくる先天性風しん

症候群になってしまう恐れがあります。この風しん対策の本質的な部分は赤ちゃんを守るということです。

幼少期に風しんにかかったからといって、今現在でも抗体が保持されているとは限りませんので、対象の方はまずは抗体検査を受けて抗体があるかどうかの確認をお願いします。検査の受け方や流れは町のホームページやたかもりポイントチャンネルやSNS各種、個別通知も行う予定ですので、ご確認ください。

風しんに限らず、皆さんが病気に対抗できる力を持つことが、感染症の流行を防ぐことになります。自身だけでなく、まわりの人びともを守るため予防接種はかならず受けましょう。



子育て

子育て支援センター活動だより

☎ 62-3311

☆作って遊んでオニさんと
友だちになろう!!の会
2月4日(月)



「オニは悪者!」ではなく、「誰とでも仲良くなって欲しい」という願いをテーマにしたこの会ですが、「病気」など仲良くなりたくないオニさんには退散してもらおうと豆入れを作り、全員で豆まきをしました。

「節分に関するお話を読んでもらってから、みんなでわいわい豆まき。楽しかったです」「季節の行事はいいですね。これからも参加したいです」「大豆クッキーはとても気に入ったようで何度もおかわりして食べました」と大変賑わいました。

☆作って食べよう!の会
2月6日(水)



熊本県栄養士会から栄養士を招き「米粉を使ったおやつ」作りをしました。「砂糖を使わずバナナの甘みだけのパンケーキは美味しかったです」「子どもを託児してもらって調理ができたので助かりました」「食生活についていろいろ教わったので美味しいご飯をたくさん作ろうと改めて思いました」などの意見が寄せられました。

スケジュール

5月は、定例の会のほか「みんなで出かけよう!の会」「電気教室」を予定しています。

☆フットケアの会
2月19日(火)

今年度2回目のフットケアの会でした。「足のことについて深く考えたことがなかったのですが、もっと関心をもたなければと思いました」「靴選びが成長に大きく影響することが分かりました」「かかとが柔らかすぎず丈夫なもの、など注意することがたくさんあり、勉強になりました」「爪のやすりのかけ方もためになりました」と参加者は今回も新たな驚きを得て、感想を話しました。



他にも13日(水)におはなし会、15日(金)にわらべうたベビーマッサージの会、25日(月)にわらべうたで遊ぼうの会を実施しました。