

簡単便利！ねんきんネット

「自分は現段階で何ヶ月くらい年金に加入している？」「今のまま年金を納めると、結局将来にいくら年金を貰えるの？」これらの疑問に即対応！
ねんきんネットにあらかじめ登録すると、次のことが可能になります。

- 24時間どこでもパソコンやスマートフォンで年金加入記録を確認
- 国民年金保険料の納付免除や猶予を受けた期間の納付可能月数、金額を確認
- 将来受け取る年金の見込額を試算

詳しくは「ねんきんネット」ホームページ (http://www.nenkin.go.jp/n_net) をご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

問 専用ダイヤル ☎0570-058-555



年金

町内保育園などの入所追加募集

本町では、国が予定している10月からの保育料の無償化に先行し、4月から保育料無償化を実施します。これに伴い保育園などの入所追加募集を行います。

■ 申込期間

2月4日(月)から27日(水)まで

※期間内に提出がない場合は入所をお断りすることがあります。

■ 対象児童

高森町に住所があり
平成28年4月1日以前に生まれた児童
新規入所申込書は役場内 住民福祉課窓口まで。

問 住民福祉課
☎62-1111 内線133

広告募集します！



広報たかもりでは、町の財源確保と地域振興の目的により広告枠を設けています。平成31年度、広報紙に掲載する広告を募集します。

- フルカラーで掲載可能！
- リーズナブルな価格設定！
1枠 5,000円(縦60mm×横110mm)
2枠 10,000円(縦60mm×横240mm)
毎月、最大4枠まで。(最長6ヶ月掲載可能)
受付順となります。申込は、お早めにご！
詳細・申込については、下記までお問い合わせください。

問 政策推進課 広報担当
☎62-1111 内線154



健康

問 健康推進課 健康推進係

☎62-1111 内線124

健康講座

心臓のおはなし



私たちの心臓はお母さんのお腹の中で受精後3週間ほどででき始め、絶えず動き続けています。

心臓は、胸のほぼ中央にあり、大体握りこぶし大で250～300グラムです。4つの部屋に分かれていて、その壁は筋肉からできています。全身から二酸化炭素を回収し肺で酸素と交換して、全身に酸素豊富な血液を送り出すポンプの役割をしています。1回の収縮で70～80ミリリットル、1分間で4～5リットルの血液を送り出しています。

心臓の原動力とは？

心臓の動きは神経により支配され、ごくわずかの電気を起こし、規則的な動きを生み出し、意思に関係なくずっと働き続けています。絶えず働き続ける心臓の筋肉にも酸素や栄養が必要です。どうやって血液をもらっているのでしょうか？

心臓から出てすぐの25ミリ太さの血管から2～3ミリ太さの心臓の血管(冠状動脈)に分かれ髪の毛の太さの毛細血管へと分かれ血液が流れて行きます。

虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

心臓の血管(冠状動脈)が何らかの原因で狭くなったり詰ったりして、心臓の筋肉に血液を送ることができなくなり筋肉が血液不足に陥った状態です。血液が流れるということは、血管

がしっかりしていないといけません。血管を守るためには健診で血管を傷めやすい所見(血圧・糖・コレステロール・尿酸など)を見ていく事が大切です。当町の平成29年度に虚血性心疾患を発症した人の65パーセントはHbA1c5.6～6.4の人です。また、血管の特徴からとても血圧の影響を受けやすい臓器です。
この病気を発症した場合、1回200～400万円と高額な医療費が必要となります。

特定健診で病気を予防！

特定健診は、心臓血管病(虚血性心疾患・脳血管疾患)の予防に重点を置いた検査項目となっています。
自分にとって、食事や睡眠はどうか、健診データはどうか、動脈硬化の進行を抑制し心臓血管病を予防していきましょう。



子育て

子育て支援センター活動だより

問 子育て支援センター ☎62-3311

☆10・11・12月生まれの誕生会
12月5日(水)

今年3回目の誕生会。「ママだいすき」や「うまれてくれてありがとう」などの読み聞かせをすると、出産時のことを思い出したお母さんがた。お誕生日を迎えた6人の子どもたちを11組の親子がお祝いしました。

「1才の誕生日の良い思い出となりました。パウンドケーキはほうれん草の方も人参もぱくぱく食べていたのが嬉しかったです。手作りのパンダのカードも可愛かったです」などの声が寄せられ笑顔いっぱいの会となりました。



☆クリスマス飾りを作ろう！の会
12月7日(金)



「巻き貝・かずら・松ぼっくり」などの素材に「星・ベル・ビーズ・モール・リボン」などキラキラする物を貼り付けたり巻き付けたりしてリースや置物を作りました。「久しぶりに夢中になって作りました」「良い物が出来て良かったです。早速うちに飾ります」と、大変好評でした。

スケジュール

3月は、定例の会のほか「第2回親子ヨガの会」「1・2・3月生まれの誕生会」を計画しています。

☆中学生・高校生と遊ぼう！の会
12月10日(月),14日(金),17日(月)



高森中学3年生と高森高校1年生の家庭科の授業に招かれ、のべ24組の親子が生徒と交流しました。「抱っこひも体験をした高校生の表情が印象的でした」「高校生に質問されて改めて自分の子育てについて振り返る事ができて良い機会でした」と親子共々にこにこ顔で学校を後にしました。後日生徒から「短い時間でしたが子育てについてたくさん話を聞くことが出来ました。『大変な事も多いがそんなことも忘れるくらい子どもは可愛くて宝物』という言葉が印象的でした」などの感想が届きました。