

保健福祉課からのお知らせ①

～麻しん・風しんの予防接種はお済みですか？～

ニュースでも報道されていたように、近年日本国内でも麻しん（はしか）の流行が報告されています。麻しんは感染力が非常に強く、命に関わる重い合併症を引き起こすこともあります。また風しんは、妊婦さんが感染すると、生まれた赤ちゃんに「先天性風しん症候群」と言われる障がいを引き起こすことがあります。

ともに予防接種で防ぐことができる感染症です。対象のお子様には既に予診票をお渡ししていますので、対象時期が来たら忘れずに接種しましょう。また、免疫獲得には2回接種が重要ですが、中には1回しか予防接種をしていないため免疫が不十分な年代の方もいます。母子手帳を確認し、2回接種をしていない方はぜひワクチンを打ちましょう。

○町の麻しん・風しん予防接種費用助成について

町民で成人の方も対象に麻しん・風しんの予防接種費用の助成を行っています。

- ・対象者 ① 20～45歳の妊娠していない女性
② 妊婦の夫

- ・接種医療機関（※要予約）：新冠町国保診療所、山田クリニック、静仁会静内病院

- ・助成額 4,000円

- ・持ち物 住所、氏名、生年月日が分かるもの

※男性の方は上記に加え、胎児の母子手帳
ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

～夏バテに注意しましょう！～

- 暑い日が続き、疲れがたまってきていませんか？

○夏バテ予防のポイント

◆ビタミンB1 補給で疲れをためない

炭水化物を代謝する（ごはんなどをエネルギーに変える）ためにはビタミンB群が必要です。豚肉や大豆・大豆製品にはビタミンB1が豊富。さらに栄養効率アップのためには、にんにくやねぎ、にらと一緒にとるのがおすすめです。

◆ストレスに勝つ

暑さや温度差、日々のストレスに打ち勝つためにはビタミン、ミネラルが必須！特に、たんぱく質とビタミンCと一緒にとることで免疫力アップが期待できます。たんぱく質はお肉・お魚・卵・大豆・大豆製品、ビタミンCは野菜・果物に豊富です。

◆酸味をプラス

梅干しやレモンなどに含まれる酸味（クエン酸）には疲労回復を早める働きが期待できます。また、酸味のある料理は食欲を刺激するため、食欲低下時におすすめです。

予防のポイントをおさえ、バランスのとれた食事をとることが大切です。他にも、適度な運動、睡眠なども整えて、暑い夏を健康に過ごしましょう。

●問い合わせ：保健福祉グループ健康推進係

☎ 0146・47・2113

健康カレンダー

（お問い合わせ先：保健福祉課 ☎ 0146・47・2113）

月 日	時 間	事業名	場 所	
7月	18日(水)	10:00~12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑦	保健センター
	19日(木)	18:00~20:00	からだリセット講座	保健センター
	23日(月)	13:30~15:30	認知症カフェ（えま茶）	えましあ
	24日(火)	受付 10:00~	4・7・12ヶ月児健康診査	保健センター
		受付 13:00~	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	
	25日(水)	10:00~12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑧	保健センター
	27日(金)	10:00~11:30	母親学級キレイ☆ママる〜む	保健センター
8月	28日(土)	① 8:30~	婦人科検診 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診	保健センター
		② 10:00~		
		③ 12:30~		
		④ 13:30~		
8月	1日(水)	10:00~12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑨	保健センター
	3日(金)	9:30~13:30	おやこの楽しい料理教室	保健センター
	8日(水)	10:00~12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑩	保健センター
	20日(月)	13:30~15:30	認知症カフェ（えま茶）	えましあ
	21日(火)	13:00~16:30	フッ素塗布	保健センター
	22日(水)	10:00~12:00	お喜楽☆おたっしや塾⑪	保健センター
23日(木)	18:00~20:00	からだリセット講座	町民センター	

教育委員会からのお知らせ

今年度から新たに町内の小中学校の夏季休業期間中に学校閉庁日を設けます。これは、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進を図ることを目的とした取り組みです。

閉庁期間中、各学校は職員が不在となりますので、緊急時は教育委員会管理課にご連絡をお願いします。

○学校閉庁期間

8月13日(月)～8月15日(水)の3日間

●緊急連絡・問い合わせ：

教育委員会管理課管理グループ

☎ 0146・47・2547

ご寄附ありがとうございました。（敬称略）

●老人ホーム「恵寿荘」で役立ててと

- ☆小山田 アキ子 (白菜 25.8kg)
- ☆藤原 則行 (古布 2袋)
- ☆芽呂女性部 (古布 1箱)
- ☆ボランティアグループあゆみ (カット布 2箱)
- ☆ボランティアグループちよぼら (カット布 6袋)

新冠町社会福祉協議会へ

●香典返しに代えて

- ☆本間 キクノ (50,000円)

役場からのお知らせ

— Niikappu Town Office Information —

その1

町民生活課からのお知らせ

～国民年金保険料免除手続き～

○保険料免除制度

経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合に、本人と配偶者、世帯主の前年所得を審査し、承認されれば保険料納付の全額または一部が免除されます。また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証を添付すれば、その方の前年所得を0円として審査をする特例もあります。

《全額免除となる所得の目安》

{(扶養親族の数+1)×35万円} + 22万円

○若年者納付猶予制度

本人が50歳未満であるときに限り、世帯主の前年所得にかかわらず、本人と配偶者の前年所得を審査し、承認されれば保険料納付の全額が猶予されます。

《全額猶予となる所得の目安》

全額免除の所得基準と同じ

○平成30年度免除期間

期間は平成30年7月から平成31年6月までとなります。また、申請日より過去2年1カ月前までさかのぼって申請が可能です。

例) 平成30年7月に申請する場合の免除可能期間

将来期間：平成30年7月～平成31年6月

過去期間：平成28年6月～平成30年6月

※過去期間は、すでに保険料が納付されている場合は除きます。

～児童扶養手当の受給者は

8月中に届出が必要です。～

児童扶養手当は、ひとり親家庭などの生活の安定・自立促進に寄与することにより、その家庭において養育されている子どもの福祉増進のために支給される手当です。

婚姻の解消や配偶者の死亡によりひとり親となり、子ども(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで、障がいがある場合は20歳未満まで)を監護する母や父などに支給されます。

○提出書類

・児童扶養手当現況届(全ての受給者)

・一部支給停止適用除外事由届(次の①～④に該当する方)

①支給開始月から5年を経過する予定の方(※)

②支給要件に該当した日の属する月から数えて7年

を経過する予定の方(※)

③認定請求時に児童が3歳未満だった場合は、児童

が3歳に達した日の属する月の翌月初日から数えて

5年を経過する予定の方(※)

④既に上記①～③の期間を経過した方

※平成30年8月から平成31年7月までの間に期間

を経過する方が対象です。

※提出がない場合は手当額の一部又は全部が停止される場合があります。

●問い合わせ：町民生活課町民生活グループ社会係

☎ 0146・47・2112

平成30年度新冠町身体障害者福祉協会社会体験事業

新冠町身体障害者福祉協会は、例年1泊2日の社会体験事業を実施しておりますが、平成30年度は新冠町からの協力も得て2泊3日の社会体験事業を実施いたします。

参加対象者は新冠町身体障害者福祉協会に加入している会員さんとなりますが、町内在住者で身体障害者手帳を所持されている方も対象となりますので、社会体験事業の参加を希望される方につきましては新冠町身体障害者福祉協会事務局まで参加申込をお願いいたします。

○日時 平成30年10月10日(水)～12日(金)

○場所 東北方面(野口英世記念館・会津武家屋敷など)

○参加人数・負担金 25名(先着順) 30,000円

○受付開始 平成30年7月17日(火) 8時30分～

○締め切り 平成30年8月6日(月)まで

※受付時に氏名、年齢、既往歴、服薬なども確認させていただきますようお願いいたします。

※負担金は受付時に併せてご納入いただくこととしましたので、ご持参下さいようお願いいたします。

※当会に加入されていない方で参加を希望される方につきましては、これを期に当会に加入いただけますようお願いいたします。

なお、旅行行程などの詳細については参加者確定後に改めてお知らせいたします。

●問い合わせ：新冠町身体障害者福祉協会事務局

☎ 0146・47・2130