

# 保険年金

## 国民健康保険被保険者証の更新について

現在お使いの国民健康保険被保険者証の有効期限は、9月30日までです。  
新しい国民健康保険被保険者証は、9月下旬に郵送します。

10月1日を過ぎても、被保険者証がお手元に届かないときにはご連絡ください。  
詳しいことは、住民課保険年金グループへお問い合わせください。

☎ 820・5604

## 退職（失業）時には特例免除制度があります

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。  
通常の申請免除では、申

請者本人、配偶者、世帯主の前年所得が審査の対象となりますが、「特例免除制度」では、退職（失業）された人の所得は、審査対象から除外されますので、免除が受けやすくなります。

また、免除制度を利用すると、①免除された期間は老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給資格期間の25年に算入されます。②免除された期間は老齢基礎年金の二分の一の年金額が保障されます。③万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生したときには、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができる場合の受給資格期間に算入されます。

☎ 820・5604

## 退職（失業）時には、国民年金の届出が必要です

20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。  
そのため、会社を退職された場合には、第2号被保険者（厚生年金）から第1号被保険者（国民年金）への変更の届出が必要となります。

また、第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）であった人についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

持年金手帳、雇用保険受給資格者証の写し等、認印

☎ 253・7710

☎ 820・5604

☎ 820・5604

☎ 820・5604

☎ 820・5604

**ねんりんピック 栃木2014 ソフトボール交流大会出場**  
ねんりんピックソフトボール大会広島県予選において、呉地の皆川武士さん、畑尻政明さんの所属する「呉シルバー球友会」が優勝され、10月4日～7日に栃木県で開催される全国大会へ出場されます。



皆川武士さん 畑尻政明さん



## ！おしえてー！ 熊野町おとしより相談センターにおまかせください (35)



毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。この日を中心にアルツハイマー病等に関する認識を高め患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。  
初めて認知症の人と向き合うとき、戸惑いや不安、負担の大きさへ対応する心構えとして次の10ヶ条を参考にしてください。

- 1 「あれ、おかしいな？」は大事なサイン
- 2 早めに受診を。治る認知症もある。
- 3 知は力。正しい知識を身につけよう。
- 4 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
- 5 サービスの質を見分ける目を持つよう。
- 6 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽の相談を。
- 7 今できることを知り、それを大切に。
- 8 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう
- 9 自分も大切に、介護以外の時間を持つよう。
- 10 往年のその人らしい日々を。

公益社団法人認知症の人と家族の会「新ぼけの人の生活と対応」より抜粋

☎ 熊野町おとしより相談センター 820-5615 (福祉課)

## 子育て支援センター エンゼル通信



●子育て支援センターの主な予定 (いずれも11:30に終了)

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
16日(火)	10:30	子育て懇談会(金澤綾子)
19日(金)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11ヵ月)
10月1日(水)	10:30	子育てなるほど講座「こどもの衣服」
10月6日(月)	11:00	とことこエンゼル(1歳~1歳11ヵ月)リトミック
10月7日(火)	9:30	ふわふわわべビー(11ヵ月までの乳児・妊婦)

### ●パステルルーム

地域での活動拠点としてご利用いただけます。育児相談や家庭で楽しめる遊びの紹介などを行っています。  
※パステルルーム開催日に西部地域健康センター内子育て支援センターでも「おひさまルーム」を行います。

実施日	開始時間	場所
18日(木)	9:30	中央ふれあい館

- おひさまルーム(上記日程と9/11(木)以外の9:30~11:30)
- ほっとるーむ(月~金曜日13:00~15:30)  
※第3水曜日のみほっとるーむベビー(11ヵ月までの乳児対象)
- 「うたとおはなしの広場」(第1・3金曜日14:30~15:00)
- 「パパとおひさま」(毎月第2土曜日9:30~11:30)  
お父さんととっておきの楽しい時間を過ごしましょう。

親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学び合いながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

町内在住の親子さん、里帰り中の親子さん遊びに来てください。もちろんご家族も大歓迎。室内でも公園でも遊べます。  
●ファミリーサポートセンター ステップアップ講座  
時10月9日(木) 10:00~11:30  
所子育て支援センター

内ルバーブジャム作りとこどもの食育について  
※ルバーブ(吉和産)はタデ科の多年草。繊維が豊富で便秘が治りスリムになってお肌もキレイになる美人ジャムです。(できたジャムは持ち帰れます)  
▼講師:角原則光氏(健康管理士一般指導員)

定10組(託児あり) ¥300円  
対ファミリーサポート会員、一般 ※要申込  
※詳しくはお問い合わせください。  
※いずれの事業も変更する場合があります。  
子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター  
(西部地域健康センター内) ☎ 820-5502 ☎ 820-5503  
開設日時(※年末年始、祝日除): 月~金曜日9:30~17:00  
第2土曜日9:30~11:30  
<子育て相談(要予約) 月~金曜日 13:00~17:00>



\*「障害を知り、共に生きる」広島県引用 (福祉課)

## 連載 障害を知り、共に生きる③

### 「盲ろう」について

●盲ろうとは  
視覚と聴覚の両方に障害があることをいいます。  
盲ろうは、大きく分けて、次の4つのタイプがあります。

- ・全盲ろう(全く見えず、全く聞こえない状態)
- ・盲難聴(全く見えず、少し聞こえる状態)
- ・弱視ろう(少し見えて、全く聞こえない状態)
- ・弱視難聴(少し見えて、少し聞こえる状態)

●こんな事に困っています  
情報入手・コミュニケーション・移動などの様々な場面で大きな困難が生じます。社会参加をするためには、情報入手などの支援や移動の介助が不可欠です。コミュニケーションの方法には、手書き文字、触手話、指文字、文字筆記などがあります。

●こんな配慮をお願いします  
肩にそっと手を触れて話しかけて、その人にあつたコミュニケーション方法を身につけましょう。  
盲ろう者は、お互いの会話だけでなく、周りの状況もわかりません。他人の発言や情景など周りの状況を説明することも大切です。