

## 老齢基礎年金の受給額を増やしたい人におすすめします「付加年金」制度

自営業者などの国民年金の第一号被保険者が、20歳から78万100円（平成27年度時点の金額）の老齢基礎年金を受給することができ、この年金受給額をもう少し増額したい人には、「付加年金」という制度があります。

### ▽付加保険料と付加年金の額

通常の保険料とともに、月額400円の付加保険料を納めると、「200円×付加保険料を納めた月数」の式で計算された付加年金を受給することができます。

例えば、付加保険料を10年間（120カ月）納めたときの総付加保険料納付額の4万8000円（400円×120カ月）に対し、65歳から80歳（15年間）まで老齢基礎年金といっしょに支給される付加年金の額は36万円（200

円×120カ月×15年）となります。

### ▽付加保険料を納められる人

付加保険料を納められる人は、次のとおりです。  
 ①国民年金の第一号被保険者  
 ②保険料の免除などを受けていない人  
 ③国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満の人）  
 ④国民年金基金に加入していない人

### ▽手続き先

住民課保険年金グループの窓口、または広島南年金事務所で受け付けています。  
**広島南年金事務所** ☎253・7710、住民課保険年金グループ ☎820・5604



## 手話奉仕員養成講座（基礎）受講者募集

基礎的な手話を学ぶことで、聴覚障害者の理解とコミュニケーションを深め、地域でのボランティア活動などへの参加を目的とした養成講座を開催します。

時 9月3日から平成28年2月18日までの毎週木曜日、全22回：午後7時半～9時半

### 所 中央地域健康センター

**対** 手話奉仕員入門課程を修了した人、または手話の経験が概ね1年以上の人

### 定 20人

¥テキスト代3千240円  
 申 8月25日(火)までに、住所、氏名、電話番号、手話経験年数を熊野町社会福祉協議会へ

### 問 熊野町社会福祉協議会

☎855・2855  
 （福祉課）

## NHK放送受信料の免除について

NHKの定める受信料の免除基準によって、NHKの放送受信料が半額あるいは全額免除される制度です。

### 【半額免除】

- ・世帯主が視覚もしくは聴覚の身体障害者手帳所持者
- ・世帯主が身体障害者手帳1・2級所持者
- ・世帯主が療育手帳(A)、A所持者
- ・世帯主が精神障害者保健福祉手帳1級所持者

### 全額免除：

- ・身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者のいる世帯で、世帯構成員全員が市町村民税非課税

### ▽必要書類：身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳、印鑑

☎福祉課 ☎820・5605

## 身体・知的障害者相談員について

身体障害者相談員は同じ障害者の立場から、知的障害者相談員は知的障害者の関係者として、障害のある人やその家族からの療育、生活などに関する相談及び更生援護に関する相談などを無料でお受けしています。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

### ▼身体障害者相談員

▽中富ヒロ子（石神1番23号） ☎854・1049

### ▽佛圓フミ枝（初神二丁目16番6号） ☎854・3184

▽住川昌満（城之堀一丁目22番19号） ☎854・7205

### ▼知的障害者相談員

▽馬場真二（平谷五丁目260番地1：障害者活動センターあゆみ内） ☎854・2150

☎福祉課 ☎820・5605

## 連載 障害を知り、共に生きる⑨

### 精神障害について



#### ●精神障害とは

統合失調症や気分障害（そううつ病）などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、不眠などが認められます。これらの症状は、薬を服用することによって、軽快していきます。

#### 一方で、「自発性がない」

「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎること」など、症状が見られることがある。周囲から怠けているかのように見えるなどの誤解を受けることがあります。しかし、決して怠けているとか、意志が弱いということではありません。

#### ●こんなことに困っています。

統合失調症などの多くの症状は、症状が不安定な時期を過ぎると、しだいに回復し、安定していきます。その経過の中では、無気力

になったり、集中力や持続力が低下したり、落ち込み、疲れや眠気を感じ、日常生活や社会生活のしづらさがみられます。

#### ●周囲の援助はどうしたらよいのでしょうか。

無理な励ましは、本人の過剰なストレスとなることがあります。本人のペースに合わせたはたらきかけが必要です。じっくりと、時間をかけることも必要です。

#### ●再発予防が必要です。

不眠がみられたり、急に活動的になったり、さまざまなことに過剰に反応するなど、再発につながる注意サインを知っておくことが大切です。

このような症状がみられたら無理を避けて、ゆっくりと休養するようにはたらきかけることが大切です。主治医にも早めに相談しましょう。

\*「障害を知り、共に生きる」広島県引用

（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）
18日(火)	10:30	子育て懇談会（金澤綾子）
21日(金)	9:30	とことこエンゼル（1歳～1歳11ヶ月）
27日(木)	11:00	8月生まれのお誕生会
28日(金)	9:30	わくわくキッズ（2歳以上）
9月1日(火)	9:30	ふわふわベビー（11ヶ月までの乳児・妊婦）
9月2日(水)	10:30	子育てなるほど講座「卒乳」
9月7日(月)	9:30	11ヶ月までの乳児 ※親子リトミック 11:00～

### ●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しています。  
 ※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
20日(木)	9:30	中央ふれあい館
9月8日(火)	10:00	東部地域健康センター（要申込）

※東部地域健康センターでは親子ふれあい体操を行います。

### ●おひさまルーム

（上記日程以外の9:30～11:30）

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。

### ●ほっとるーむ（月～金曜日13:00～15:30）

※3水曜日のみほっとるーむベビー（11カ月までの乳児対象）

### ●「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。町内在住の親子さん、里帰りの親子さん遊びに来て下さい。もちろんご家族もOK！

※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。

### ●チャイルドシート、ジュニアシート、幼児二人同乗用自転車、自転車幼児用座席の貸し出し

町内に居住している人に臨時的、短期的な貸し出しを行っています。

1ヶ月前から予約ができます。手続きには印鑑が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。（無料です）

### 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 月～金曜日 13:00～17:00〉

## STOP9 わが家の「ケータイルール」

夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、十分な睡眠を取りましょう。毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身に付けましょう。

## ひだまりサロン情報

▼障害のある人やご家族が集うサロンを毎月開設しています。☎8月20日(木)午後2時～午後4時  
 ☎スペースぶなの森（貴船2番20号）☎無料（飲物、材料などは実費）☎福祉課 ☎820-5605