



仁賀保保健センター (スマイル内) ☎32-3000
 金浦保健センター ☎38-4200
 象潟保健センター ☎43-7501

親子の「ニコニコクラブ」

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこコース】

期日 8月3日(月)
 対象 平成26年4月2日～27年4月1日生まれ

【ぱんだ・うさぎコース】

期日 8月5日(水)
 対象 平成23年4月2日～26年4月1日生まれ

受付 午前9時30分～10時
 内容 水あそび
 会場 象潟保健センター
 申込期限 7月31日(金)

5歳児健診でむし歯のなかつたおともたち

金浦・象潟地域の5歳児健診(6月12日)でむし歯のなかつた子どもは、27人中11人でした。(敬称略)

- ☆鈴木 歩夢 (駅通り区)
- ☆伊藤 結葵 (新町1区)
- ☆茂木 彩桜 (島)
- ☆佐々木 昂琉 (中橋町)
- ☆佐藤 志穂 (武道島2区)
- ☆高橋 煌太 (33区)
- ☆氏家 結愛 (松ヶ丘)
- ☆齋藤 桜花 (松ヶ丘)
- ☆村上 梨々亜 (関)
- ☆小泉 碧 (本郷)
- ☆佐藤 空眺 (大町)

8020いい歯のお年寄り表彰候補者募集

県では80歳を過ぎて20本以上自分の歯を持っている元気な方を募集しています。自推・他推を問いませんので、ぜひご応募ください。

募集期間 8月28日(金)
 応募先 由利地域振興局福祉環境部(由利本荘保健所) ☎22・4122
 ※応募後に協力歯科医療機関で口腔内診査を受診し



「精神保健・自殺予防研修会」のお知らせ

「認定証の交付」 「8020」と認められ方には、「認定証」を交付し、認定者の中から地区代表として県中央審査会に推薦します。また、代表から最優秀者を決定し、秋田県歯科保健大会で表彰されます。

うつ病予防とこころの健康について学ぶ研修会です。

期日 8月8日(土)
 時間 午後1時30分～4時
 会場 本荘グランドホテル
 講演 ◆ 演題 「生活習慣から考えるうつ病予防」お酒・睡眠・食事を中心に
 ◆ 講師 西 大輔氏(国立精神・神経医療研究センター精神科医師)
 ◆ 活動紹介
 ◆ 演題 「歌をこころの支えに」

国民年金 HAPPY INFORMATION



20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。また、国民年金は20歳以上60歳未満のすべての方に加入することが義務付けられています。20歳になったら忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。(厚生年金保険・共済組合の加入者および扶養されている配偶者は手続き不要です。)

加入手続きの流れ

1 資格取得届の提出

20歳の誕生日の前月に、日本年金機構から「国民年金被保険者資格取得届書」が送付されます。必要事項を明記し、市役所または年金事務所へ提出してください。

保険料の「若年者納付猶予制度」や「学生納付特例制度」の申請書を同時に提出することもできます。(「学生納付特例制度」の申請には在学証明書等の添付が必要です。)

2 年金手帳の送付

日本年金機構から「年金手帳」が送付されます。加入の履歴等をご自身で記録していただくもので、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要ですので大切に保管してください。

3 保険料納付書の送付

日本年金機構から「国民年金保険料納付書」が届きます。保険料は、金融機関のほか、コンビニエンスストアでの納付や電子納付もできます。また、口座振替やクレジット納付も可能ですので、市役所または年金事務所へお問い合わせください。

平成27年度の保険料は15,590円(月額)です。

問合せ先

- ▽本荘年金事務所 ☎24・1114
- ▽市民課国保年金班(仁賀保庁舎)
- ▽金浦市民SC ☎32・3032
- ▽象潟市民SC ☎43・7500

新刊情報

市立図書館「こびあ」 ☎32-4100
 象潟分館 ☎43-2229
 仁賀保分館 ☎35-4711

図書は、図書館・分館間で取り寄せることができます。お気軽にお尋ねください。

今月のいち押し!

『修造ドリル 解くだけで人生が変わる!』
 松岡 修造・著
 自分を変えるには、いい習慣を身につけること。今の状況を打破したい方には、このドリルをすすめます。

こびあ	一般書	武道館	朝井リョウ	象潟分館	山月庵茶会記	葉室 麟
		若冲	澤田 瞳子		サーカスナイト	よしもとばなな
		過ぎ去りし王国の城	宮部みゆき		あぶない叔父さん	麻耶 雄嵩
		田園発着行き自転車 上・下	宮本 輝		マッサンが愛したリタの料理レシピ	竹鶴孝太郎
		司馬遼太郎 東北をゆく	赤坂 憲雄		人生一度は行ってみたい絶景道	-
	児童書	ねねさんのスピ生活	水鳥 ねね	かぐや姫のおとうと	広瀬 寿子	
		いま、君たちに一番伝えたいこと	池上 彰	江戸のお店屋さん その2	藤川 智子	
		ひと目でわかる!食品保存辞典	島本美由紀	りすのピーナッツ	ナンシー・ローズ	
		農家が教える!キュウリ・ウリ類づくり	農文協:編	神様のカルテ 0	夏川 草介	
		世界の美しい街の美しいネコ	小林 希	純喫茶「一服堂」の四季	東川 篤哉	
児童書	おでかけすいぞくかん	北村 直子	最後の晩餐の暗号	ハビエル・シエラ		
	ぼくのたいせつなひ	ママタミネコ	今夜、珈琲を淹れて漫画を読む	いしかわじゅん		
	夏休みに、翡翠をさがした	岡田衣世子	365日のプチプラコーデ	のりこ		
	アナと雪の女王 エルサのサプライズ	-	うめぼしさん	ましませつこ		
	しんかんせん いま→むかし	もちだあきとし	りゆうがあります	ヨシタケシンスケ		
かき氷 天然水をつくる	細島 雅代	きつね音楽教室のゆうれい	小手鞠るい			

◆ 発表者 齋藤 久氏(みんなで歌う会)
 申込・問合せ先 由利地域振興局福祉環境部(由利本荘保健所) ☎22・41220

認知症サポーターになリませんか?
 認知症の方やその家族を地域で温かく見守る応援者として、「認知症サポーター養成講座」を開催します。

内容 認知症の理解や認知症の方への接し方など、所要時間は1時間から1時間半程度です。

対象 各種団体
 ※数人のグループでも対応可能ですので、ご相談ください。

受講料 無料
 ※講座受講者にはテキストやサポーターのシンボルであるオレンジリングをお渡しします。

申込・問合せ先 地域包括支援センター ☎32・3045

期日	巡回地域
21日(火)、22日(水)	平沢
23日(木)	室沢
29日(水)	長岡、大飯郷、大森、石名坂、舟岡、水岡、横岡、本郷
30日(木)	観音森、大須郷、川袋、小滝
8月3日(月)	小砂川
4日(火)	大砂川、砂山、西中野沢、鳥屋森、34区
5日(水)	大谷地、栄町、関、立石、はまなす
6日(木)	32区、上狐森、桜ヶ丘、鳥の海

仁賀保 象潟 高齢者等声掛け見守り巡回日程

左記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望があれば訪問します。

問合せ先
 にかほ市社会福祉協議会 ☎32-3010
 子育て長寿支援課 ☎32-3042