

知ってください

認知症のこと

～認知症は誰もがなりうる脳の病気です～



認知症の勉強会を開いてみませんか？

町では認知症に対する理解を深めることを目的として「認知症サポーター養成講座（出前講座）」を実施しています。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で、認知症の人やその家族を見守り、支援する「応援者」です。上里町では、今までに300人以上の方が認知症サポーター養成講座を受講しています。

※受講した方には「認知症サポーター」の証として「オレンジリング」をお渡しします。

対象…町内在住の方で10人以上のグループ

時間…1時間～1時間30分程度

※平日の午前9時～午後5時までの対応となります。

費用…無料

※会場の手配・準備・片づけ・会場使用料などの負担は申込者側でお願いします。なお、ビデオやDVDが上映できる場所をお願いします。

講師…認知症サポーター養成講座の講師ができる資格を持った「認知症キャラバンメイト」（地域包括支援係職員）

申込・問合せ…健康保険課地域包括支援係【☎35-1222】

国民年金コーナー

No.328

『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が発行されます

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。（その年の1月1日～12月31日までに納付した保険料が該当）

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が必要です。日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告まで大切に保管をしてください。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

【送付時期】

- ①平成23年1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方…10月下旬～11月上旬
- ②10月1日～12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方…平成24年1月下旬

問合せ…専用ダイヤル【☎0570-070-117】（IP電話の方は【☎03-6700-1130】）

『扶養親族等申告書』提出について

老齢や退職を支給事由とする年金（障害年金・遺族年金は除く）は、雑所得として所得税の課税対象とされています。課税対象となる受給者の方には、毎年11月上旬までに日本年金機構から『扶養親族等申告書』が送付されますので、提出期限（12月1日(木)）までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。もし提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

<平成24年分『扶養親族等申告書』が送付される方>

【65歳未満の方】年金額108万円以上 / 【65歳以上の方】年金額158万円以上

問合せ…ねんきんダイヤル【☎0570-05-1165】

保健センター予定表 ☎33-2550

11月	11日(金)	赤ちゃん相談
	14日(月)	2歳児歯科健診(平成21年10月生)
	15日(火)	3・4か月児健診(平成23年7月生)
	16日(水)	7・8か月児健診(平成23年3月生)
	17日(木)	1歳6か月児健診(平成22年4月生)
	18日(金)	3歳6か月児健診(平成20年4月生)
12月	6日(火)	骨粗しょう症検診
	9日(金)	

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

① 休日急患診療所

[本庄市保健センター内 ☎23-3322]

診察科目…内科系疾患

診察時間…午前9時～ 正午

午後1時～ 4時

午後7時～ 10時

※健康保険証を持参してください。

② 在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

11月 3日(木)	逸見耳鼻咽喉科医院	☎22-4852
11月 6日(日)	松本産婦人科医院	☎24-3377
11月13日(日)	森田整形外科クリニック	☎23-1610
11月20日(日)	よしはら整形外科	☎73-1575
11月23日(水)	飯塚耳鼻咽喉科医院	☎34-2313
11月27日(日)	飯塚内科産婦人科	☎24-6311
12月 4日(日)	池田レディースクリニック	☎22-2048

骨粗しょう症検診を受けましょう! (要予約)

対象	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性 (年齢基準:平成24年3月31日)
申込	11月25日(金)までに保健センターへ申し込む

対象となる方には、ご案内のはがきを送付しています。検診をご希望の方は、保健センターに予約してください。

脳力向上大学 (脳の健康教室)

参加者追加募集!

簡単な読み書き計算を、毎日少しずつ楽しみながら行うことが脳を「活性化」します。教室を通した人と人の交流により、地域での仲間づくりの場にもなりますので、ぜひご参加ください。

学習期間…平成24年3月まで

※毎週木曜日の午前中 (1時間程度)

会場…上里町コミュニティセンターなど

内容…簡単な読み書き計算・体操など

対象…おおむね70歳以上の町内在住の方

(一人で教室に通え、毎日10分程度の自宅学習が出来る方)

定員…3名 (以前参加した方も申込可)

費用…月額600円 (教材費)

申込・問合せ…健康保険課地域包括支援係

【☎35-1222内線1204~1207】



◆体験談 (60代女性)



健康診査の結果より、体重や血中脂質などの数値がやや高めとなり、生活習慣病一歩手前でした。昨年夫を亡くし一人になると、食生活もバランスが悪くなってしまいます。今までも一日一万歩以上を5年間続けてきましたが、体重は落ちませんでした。

塾では食生活と体を動かす大切さを教わりました。教えていただいたことを実行するように心がけ、野菜を中心によくかんで時間をかけて食事し、ストレッチを一日一回実行し始めると、徐々に血圧や体重が変化してきました。

家では一人暮らしで何日も会話のない生活でしたが、塾へ参加したおかげでたくさんの方と会話ができる楽しみが増えました。

講師の先生とみなさんの明るさに元気をいただきました。これからも頑張って健康に気をつけていきたいと思っています。

日程：下表参照
時間：①～⑤午後1時30分～3時30分・⑥～⑧午前10時～正午
会場：多目的スポーツホール
内容：簡単に効果的な体操と健康に関する講話の教室
対象：町内在住の40～74歳(平成24年3月31日現在)までの運動制限のない方
講師：①～⑤ 皿山由美氏 (健康運動実践指導者) ・⑥～⑧ 入美由紀氏 (スポーツインストラクター)
定員：40名(定員を超えた場合は抽選)
申込：12月9日(金)までに電話で申し込む
※参加の可否は12月中旬までに「はがき」でお知らせします。
※秋期コース及び昨年度参加していない方で全日程参加可能な方優先
申込先・問合せ：健康保険課医療年金係 1225-1221内線1221

	日程	運動(60分程度)	ミニ講話(30分程度)
①	1月17日(火)	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
②	1月24日(火)	楽しくウォーキング	再確認! 血圧
③	1月31日(火)	ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
④	2月7日(火)	ゆがみを整える～ひざ編～	体重管理の大切さ
⑤	2月21日(火)	ゆがみを整える～肩編～	低カロリー食のポイント
⑥	2月29日(水)	ソフトエアロビクス①	骨を丈夫に保つコツ
⑦	3月21日(水)	ソフトエアロビクス②	あなどれない!? 歯の健康
⑧	3月28日(水)	ソフトエアロビクス③	心の健康も大切に

『健康づくり応援塾・冬期コース』参加者募集

携帯型ゲーム機で出会い系サイトができるの？

◆相談事例

【事例】(中学生男子)

携帯型ゲーム機でインターネットを見ていて、出会い系サイトを見つけ、登録してしまった。完全無料で登録すれば友達を紹介してくれると表示されていた。登録すると、「ポイントを買え」「お金を払え」「IPアドレスを取得したから家に行くぞ」「法的措置を取る」と脅された。怖くなり、母親のクレジットカードのカード番号を入力した。「これで終わる」と思ったのに、次から次へと「お金を払え」「家に行く」「訴える」とメールが来てしまった。どうしたらよいか。



お答えします

事例の中学生の携帯電話はフィルタリングが設定されており、家のパソコンもフィルタリングソフトが導入されていました。中学生の親は、これで「悪質サイト対策は万全」と安心していたのに、意外な盲点がありました。

中学生の話では、「親には言えないことや学校の友達にも恥ずかしくて聞けないことが、いっぱいあった。だから悩み事を相談し合える友達が欲しかった。ある時、携帯型ゲーム機でインターネットが使えることを知った。家では、無線LANが使える環境であり、試しに携帯型ゲーム機を使ってみたら、インターネットにつながった。」ということです。

現在、通信技術の発達により、パソコンだけでなく、携帯電話、スマートフォン、タブレット型端末機、携帯型ゲーム機までインターネットが使えるようになっていきます。こうした技術の進歩に対して保護者である親はついていけなくなっている現状がありますが、子どもたちは、こうした新しい機器をすぐに使いこなす力を持っています。

【消費者へのアドバイス】

- ①インターネットに接続できるのは、パソコンや携帯電話だけではありません。通信技術の発達により、思いもよらなかった家電製品からも接続できるようになりました。子どもに家電製品を買い与える時は、取扱説明書をよく読んでから渡しましょう。
- ②取扱説明書を読んでもよくわからない時は、メーカーのお客室相談室に相談しましょう。
- ③フィルタリングソフトは万能ではありません。過信は禁物です。日ごろから子どもがどんなサイトを見ているかよく観察しましょう。
- ④クレジットカードの保管には、細心の注意を払いましょう。万が一、子どもが親のクレジットカードを使ってしまったら、親のカード管理責任が問われることがあります。
- ⑤事例のようなケースでは、未成年者の契約として取り消すことができます場合があります。最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

消費生活相談窓口は…

- ◆上里町役場産業振興課農政商工係内【☎35-1232内線2533】
(毎週火・金曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分)
- ◆本庄市役所商工課【☎25-1175】※こちらでも相談を受けられます。
(毎週月・木曜日、午前9時30分～正午・午後1時～3時30分)
- ◆消費生活支援センター熊谷【☎048-524-0999・FAX048-525-6316】
《土曜日の相談窓口》
- ◆埼玉県消費生活支援センター(川口市)
【☎048-261-0999】(午前9時30分～午後4時)
《土・日の相談窓口》
- ◆社団法人全国消費生活相談員協会【☎03-3448-1409】
(毎週土・日曜日、午前10時～正午・午後1時～午後4時)

借金の返済でお悩みの方へ

関東財務局では無料の多重債務者向け相談窓口を常設しています。秘密厳守で専門相談員が相談に応じます。一人で悩まず、まずはお電話ください。
受付…平日、午前9時～正午・午後1時～午後5時
問合せ…財務省関東財務局 多重債務相談窓口
【☎048-600-1113】



**特別展示「暖々(だんだん)」
～昭和の暖房道具～**

今回の展示では、郷土資料館で収蔵している資料の中で、昭和の炬燵や火鉢といった冬の暖房具を中心として、マッチ・練炭・豆炭などの関連資料を展示します。ぜひご覧ください。

期間…11月8日(火)～

平成24年1月29日(日)



みんなできてね!

◆子どもシアター

日時…11月12日(出)

(1回目) 午後2時

(2回目) 午後3時

作品名…アニメ (27分)

「やさしいライオン」

◆お話し会

□くまさんのポケット

日時…11月9日(水)、午前11時

□カッコーの会

日時…11月19日(出)、午後2時

□のはらタイム (のはらくらぶ)

日時…11月26日(出)、午後2時

図書館カレンダー 11月

(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	12/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

平成23年度 上里町人権教育研究集会

日時…11月19日(出)、午後0時45分～3時45分

会場…多目的スポーツホール

対象…町内在住在勤者

講師…灘本昌久氏

(京都産業大学文化学部教授)

テーマ…「これからの同和問題・人権問題」



日程

0:45	1:15	1:30	2:00	3:30	3:45
受付	あいさつ	人権標語 作文発表	講演会	アンケート 記入・閉会	

主催…上里町・上里町教育委員会・上里町人権教育推進協議会

問合せ…生涯学習課【☎35-1245 (直通)】

～町民のふるさと創生活動のサポートとして～

かみさと『まちづくり塾』募集

この『まちづくり塾』は、町民の自由な発想を生かした研究・実践活動を通して個性的な町づくりに関する提言を行うとともに、地域の人材を育成し、広く町民が参加できるふるさと創生活動を展開することを目的とします。ぜひご活用ください。

応募資格…町内在住在勤の方で組織できる団体・グループ又はグループ化できる方

募集内容…地域の特性をいかしたり、個性的なまちづくりに関するもの(特産品の創造や活性化イベントの開催等)

応募方法…テーマ・目的・活動内容を明記した企画書を提出

応募期間…11月30日(水)まで

塾助成金…1塾あたり40,000円(2塾まで)

問合せ…生涯学習課【☎35-1245 (直通)】

かみさと文芸

四歳の記憶を辿る終戦日	秋の風本をめぐりて顔をなげ	幸福と稲刈り励む老農夫	うわさ飛ぶ種は七色鳳仙花	定位置に鉞かけ残暑の農しまう	からす瓜天女が咲かす紅の色	虫の音の眠れぬ夜の友となる	赤蜻蛉睦み合うては別れては	秋の蝶打明けている立話	桃の汁運命線をひた走る
萩原義衛	清水儀男	荒井勝	本宮裕子	福島しげ代	松島良子	関野玲子	星野素枝	佐藤秀乃	森村三千子