

山都町観光案内所  
ギャラリー喫茶ルポン  
2月ギャラリーのご案内

【第10回さんサンなかまの作品展】

2月3日(木)～2月25日(金)

町内の特別支援学級で学ぶ子どもたちの絵・版画・工作などの作品を展示します。個性あふれる作品の数々をぜひご覧ください。

〈リニューアルに向けたスケジュール〉

- ・ 2月28日(月) 現在のシステムにおける申請受付終了
- ・ 3月1日(火)～3月31日(木) 申請状況の照会のみ可能
- ・ 4月1日(金)～4月24日(日) 【電子申請受付システムの一時休止】
- ・ 4月25日(月) 新システム公開(申請受付再開)

※詳細は「よろず申請本舗」をご覧ください。

よろず申請本舗

検索

くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」  
「電子申請受付システムの一時休止」について

住民の皆様がインターネットを利用して申請や届出等を行うことができる、くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」は、新システムに移行(リニューアル)することになりました。

これに伴い、現在のシステムにおける電子申請受付は、平成23年2月28日(月)23時59分で終了します。申請状況の照会は、平成23年3月31日(木)17時まで可能です。

平成23年4月25日(月)の新システム公開まで、電子申請受付を一時休止することとなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、紙による申請は、電子申請の受付休止期間中においても可能です。

<http://www.shinseihonpo.kumamoto-idc.pref.kumamoto.jp/>

問い合わせ先 総務課文書情報係 TEL 0967-72-1111 (代表)

平成22年度において学生納付特例制度により保険料納付を猶予された方へ、平成23年度も引き続き在学予定の方へ、3月下旬に基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要な最小限の記載事項を記入するだけで申請ができます。この場合は、在学証明書又は学生証は不要です。なお、はじめて学生納付特例の申請をする方は、従来どおり在学証明書が必要です。

また、平成23年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付いたしますので、お手数ですがお近くの年金事務所にご連絡ください。

20歳を迎えると、さまざまな権利とともに義務も生まれます。国民年金に加入することもそのひとつです。

皆様方の中には、「年金なんて先のことだから関係ない。」なんて思っている人はいませんか？

国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての人が加入して、やがて誰にも訪れる老後の所得保障だけでなく、障がいや死亡といった不慮の事故などにより私たちの生活の安定が損なわれる事のないよう、みんなで前もって保険料を出し合いお互いを支え合う制度です。

また、少子高齢化が進行し現役世代の負担が年々増加していますが、基礎年金の半分は国庫負担で賄われているため、現在20歳の方も納付した保険料以上の年金が受け取れます。さらに賃金や物価の変動に合わせて年金額が改定されますので、大変有利です。ただし、加入の手続きや保険料の納め忘れがあると年金が受け取れないこともあります。ですので、「あのときに」と後悔する前に必ず国民年金の加入手続きを取りましょう！

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、山都町役場健康福祉課で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

二十歳になったら『国民年金』



(健康福祉課 72-11173)

特集 おいしく食べて、病気予防

第9集 (鉄欠乏性) 貧血食②

山都町立蘇陽病院栄養科調理師 佐藤千鶴子  
監修 院長 水本 誠一

前回、鉄分が多く含まれている食材についてご説明しましたが、覚えていますか？

今回は、“鉄鍋”を活用することで、鉄分が摂取できることを付け加えさせていただきます。料理する際に、鉄の成分が溶け出してくるというわけです。もし、ご家庭に鉄鍋があるならば、その鉄鍋を使って料理を作ってみてください。

また貧血の予防治療には、食べ物だけでなく、適度な運動、十分な睡眠をとることも大切です。血液の素になるヘモグロビンを増やすには運動をする事が良いと言われています。しかし、過度の運動は逆効果ですし、不規則な生活から睡眠不足におちいり鉄分も不足傾向になりかねません。

不規則な生活から朝食抜きなどせず、日常の生活リズムを整えることにも注意をはらいましょう。

次の写真は、ご家庭でも簡単に作れる貧血予防食です。参考にしてください。

ちらレバー炒め (鉄量7.9mg) ちら10g・豚レバー60g	ひじき煮 (鉄量5.5mg) 乾燥ひじき10g・にんじん10g
ほうれん草のお浸し (鉄量2.8mg) ほうれん草100g・あけ20g	高野豆腐の煮物 (鉄量1.9mg) 高野豆腐20g・あつあげ20g・人参20g