

がん患者サロン「ほっと湖西」

誰に聞いたらいいのかわからない、どうしたらいいのかわからない。身近な人だからこそ言えない思い…。
 がんと診断されて一人で悩んでいませんか。どうぞ一度がん患者サロンをご利用ください。
 ご本人とご家族であればどなたでも無料で参加できます。



- ▶ 日程 毎月第2火曜日 13時30分～15時30分(途中参加・退室できます)
- ▶ 場所 高島市民病院 健診センター3階 図書室または小会議室
- ▶ 内容 語り合い ※話を聞くだけでも参加できます

開催日カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
14日	12日	9日	14日	11日	8日	13日	未定	8日	12日	9日	9日

○カレンダーの色が濃い日には「がん教室」を開催します。
 教室の詳細内容は、患者相談支援室までお問い合わせください。

がん患者サロンは、体験した人しか分からないつらさ、疑問や悩み、工夫していることなど、
 がん患者さんやご家族同士で語り合える【場】です。事前予約は必要ありません。どうぞご利用
 ください。

国保年金あらかると

国保年金課 ☎ (25) 8137
 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

令和2年度 国民年金保険料が変わります！

令和2年度 国民年金保険料額		月額 16,540円 (令和元年度 16,410円から130円引上げ)	
	前納期間	口座振替の場合	現金納付の場合
6か月前納	令和2年 4月～9月分(現金納付のみ)、 令和2年10月～令和3年3月分	98,110円 1,130円の割引	98,430円 810円の割引
1年前納	令和2年 4月～令和3年3月分	194,320円 受付終了	194,960円 3,520円の割引
2年前納	令和2年 4月～令和4年3月分	381,960円 受付終了	383,210円 14,590円の割引

※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。

<前納のお申し込みについて>

口座振替およびクレジットカードによる6か月(4月～9月分)、1年および2年前納のお申し込みは、
 2月末日で受け付けを終了しました。現金納付については、4月中であれば手続き可能です。
 詳しくは、保険年金課または大津年金事務所までお問い合わせください。

4月20日～8日は 発達障がい啓発週間だよー

発達障がいの特性がある人には、一見して分かりにくい、生活のしづらさがあります。
 いろんなことで困っているのか、どのようにすれば生活しやすくなるのか、周囲はどう配慮したらいいのかという、知識や関わり方を世界中で共有しようという機会がこの発達障がい啓発週間です。

癒しや希望などを表す青は自閉症や発達障がいの理解促進のためのシンボルカラーとされています。

4月20日に東京タワーが青くライトアップされるなど、さまざまなイベントが行われます。この期間、身の回りで青色のものを探してみてください。

例：刺激による不快感を少なくして、安心できる環境をつくる必要があります。

多くの人が平気だと感じる音や光、温度やにおいなどが苦痛に感じる。

発達特性の例とその対応

特性にも個性があります。その人にあった対応を考慮していく必要があります。

令和2年度健康推進員養成講座を開催します！

健康に関する知識を学び、自分が健康になり、家族、身近な人へ健康づくりを広げていく。そんな活動をしてみませんか？

- ▼開催時期 7月～令和3年1月(予定) ※8回程度
- ▼対象者 健康づくりに関心があり、受講修了後に健康推進員としてボランティア活動ができる人
- ▼内容 健康推進員として、活動に参加する時に必要な知識やノウハウを学びます。(生活習慣病予防のための食事や運動についての講話や実習など)

興味のある方は、お問い合わせください 健康推進課 ☎ (25) 8078

新型コロナウイルス感染症 感染予防のポイント

- ▶ 一人一人が手洗いや咳エチケットを行いましょう。
- ▶ 不要不急の外出は避け、室内ではこまめに換気を行いましょう。
- ▶ 風邪症状があったら外出を避け、やむを得ない場合はマスクを着用しましょう。

滋賀県庁「一般電話相談」
 (平日・土日 8時30分～17時15分)
 ☎ 077 (528) 3637
 高島保健所「一般電話相談」
 (平日 8時30分～17時15分)
 ☎ 0740 (22) 2526

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、以下のホームページをご覧ください。

