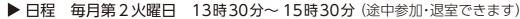
問高島市民病院 患者相談支援室 ☎(36)0220代

誰に聞いたらいいのか…、どうしたらいいのか…。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。 ご本人とそのご家族であればどなたでも無料で参加できます。



- ▶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
- 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 ⊟	12 ⊟	9日	14 ⊟	11 🖯	8日	13 ⊟	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。 教室の詳しい内容は、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

間保険年金課

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	□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。

健康人いきいき

の回りで青色のものを探した、さまざまなイベントがき、さまざまなイベントがられます。この期間、身にしているない。

間健康推進課

☎ (25) 8078 EM (25) 5678 ★ kenko@city.takashima.lg.jp

どんなことで困っているのか、

しづらさがあります。

発達障がいの特性がある人に

見して分かりにくい、

生活

発過間でもこ

いのかという、知識や関わり方をるのか、周囲はどう配慮したらいどのようにすれば生活しやすくな ラーとされています。解促進のためのシンボルカは自閉症や発達障がいの理 が、この発達障がい啓発週間です。 世界中で共有しようという機会 しや希望などを表す青

2

発達特性の例とその対応

度やにおいなどが苦と感じる音や光、温 多くの人が平気だ

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

ていくことが必要です。その人にあった対応を考え特性にも個性があります。

7月~令和3年1月(予定)※8回程度

ることが必要です。

心できる環境をつく

感を少なくして、

を少なくして、安: 刺激による不快

▼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

間健康推進課 ☎(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

痛に感じる。

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。







厚生労働省

滋賀県

高島市

19 ま 2020. 4月号