

シリーズ

わたし流、
×××たかしまの暮らし。

「コミュニティで感じる、
暮らしの充足感」

新しいコミュニティにも
積極的に参加!

坂本さん



たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方にインタビュー!

私は高島市の「おためし暮らし」を利用し、令和6年10月から6か月間、今津地域で移住体験をしました。きっかけは、「食べるものを自分で作れるようになりたい」という想いからです。

地元の三重県、京都府でのアパート暮らし、福島県での地方暮らしを経て気づいたのは、地域コミュニティの中で自給自足に近い暮らしを送ることが、心の安心や充足感につながるということでした。

現在は、大豆の栽培からみそづくりを目指す「まめまめくらぶ」や、高島おどりの若手踊り子グループに参加しながら、高島で自分らしく暮らせる居場所を広げています。

国保年金あらかると

図 保険年金課 ☎ (25) 8137
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1126

日本国籍の方の海外での国民年金任意加入制度

国民年金には、海外に在住する20歳以上65歳未満の日本国籍を有する方の**国民年金任意加入制度**があります。海外在住期間に国民年金に任意加入することで次のメリットがあります。

任意加入することで受給できる公的年金

- ①**老齢基礎年金**…高齢になったとき(受給資格要件を満たした場合)
- ②**遺族年金**…海外在住期間中に死亡したとき
- ③**障害年金**…海外在住期間中に病気やけがで障害が残ったとき

注意事項

- 国民年金に任意加入するためには手続きが必要です。
- 国民年金任意加入の資格は、資格取得申出書を提出された日から取得します。
- 任意加入者が海外から日本国内に住民票を戻したときは、**一時帰国などの短期間であっても国民年金の手続き**が必要です。

詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

納付方法

- ①**口座振替**
日本国内に開設している預貯金口座からの引き落とし
- ②**納付書**
資格取得申出書に**国内協力者**として届出された日本国内にいる親族が本人に代わり納付書で納める

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防接種が 10月1日から始まります!

65歳以上の方は、次のとおり予防接種の費用を一部助成します。

種類	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
対象者 ※接種日時・年齢	①または②のいずれかの方 ① 65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方（身体障害者手帳1級）	
接種期間	10月1日（水）から 12月31日（水）まで	10月1日（水）から 3月31日（火）まで
接種回数	1回	1回
自己負担額	1,600円 免除対象者：生活保護世帯 ※接種日の2週間前までに、健康推進課または各支所に申請してください。	4,600円
接種方法	【市内の医療機関で接種を希望する場合】 直接医療機関へお申し込みください。 【市外の医療機関で接種を希望する場合】 事前手続きが必要になりますので、必ず接種前に健康推進課までご相談ください。	

高島市民病院

びょういんだより

図 高島市民病院 ☎ (36) 0220

自分のために、家族のために、禁煙してみませんか?

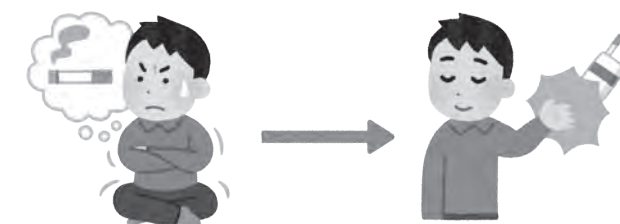
やめたいと思いながらもやめられないのがタバコです。近年、喫煙は単なる習慣や好みではなく、「ニコチン依存症」という病気として考えられており、「ニコチン依存症」の治療には健康保険を使うことができます。

呼吸器内科で医師の診察やカウンセリングを受け、禁煙を成功させましょう。

禁煙治療の内容

- 【日 程】毎週金曜日 13時～14時(予約制)
- 【担当医】呼吸器内科医師 徳岡 駿一
- 【費 用】13,090円～(3割負担の場合)
- 【回 数】全5回コース(約12週間)

- 禁煙に向けて、ニコチン製剤の貼付薬(ニコチネルTTS)を用います。
- 禁煙中に困ったこと(体重の増加やイライラすることが増えた等)があった場合、適宜ご相談ください。



コースの終了後には
卒煙証書
をお渡しします。

