

### 保険料6カ月前納の 口座振替申し込みは、 8月中旬に!!

平成18年10月分から平成19年3月分までの国民年金保険料の6カ月前納を口座振替により納付されると、毎月納付される場合と比べて、940円割り引かれます。

申し込み手続きから引き落としまで、2カ月程度必要ですので、申し込みは8月中旬に行ってください。

なお、現在、他の口座振替方法により納付されている方は、振替方法の変更手続きが必要となります。

#### ▼手続きに必要な物

- ・年金手帳または、基礎年金番号通知書
- ・申し込まれる口座のお届け印

**申** 大津社会保険事務所または、口座振替を希望される金融機関窓口まで  
(保険年金課)

### 催し

#### 「まちづくり交流会in安曇川」に参加ください!

高島市のまちづくりを支える市民活動が、地域や組織の枠を超えてつながり、奥行きと広がりができることを目的に、各地を巡回して「まちづくり交流会」を開催しています。交流会では、参加者が日頃の活動や思いを意見交換し合います。

第6回目の交流会は安曇川地域で開催しますので、市民活動をされている団体や個人の方、地域の自治会の方など、お気軽にご参加ください。

この交流会は、市とマキノまちづくりネットワークセンターの協働事業として実施しています。

**日 時** 8月24日(木)  
19時30分～

**場 所** 安曇川ふれあいセンター  
2階視聴覚室

**問** 自治共同企画課  
☎(25)8526

#### リサイクルフリマ見学と エコハイキングを行います

環境問題の啓発や自然環境の利活用を推進するため「リサイクルフリーマーケット」の見学および「エコハイキング」を行います。

**日 時** 8月27日(日)  
8時～18時

**行 先** リサイクルフリーマーケット  
道の駅「ガレリアかめおか」  
(亀岡市)

**エコハイキング**  
り深高原(園部町)

#### ▼募集期間

8月1日(火)～11日(金)

**定 員** 10人(先着順)

**申込方法** 電話申込みのみ

#### ▼その他

- ・貸切バスをご用意します。
- ・昼食代等は自己負担とします。
- ・後日、事後研修会を実施します。

#### 問 「このゆびとまれ」

(新旭エコライフの会)  
環境エネルギー課内  
☎(25)8123

#### 看護学生体験コースの お知らせ

公立高島総合病院では、現在看護学校で学ばれている来春卒業予定の看護学生を対象に看護学生体験コースを実施します。

普段の看護実習では経験できない看護支援システムにふれ、患者さまやご家族、先輩看護師と看護支援について話し合うひとときをおくっていただきたいと思ひます。

有意義な夏休みを過ごすため、ぜひご参加ください。

**期 間** 在籍する看護学校の夏期休暇中  
※8月11日(金)から17日(木)を除く平日

#### ▼時 間

8時30分～17時15分の間で希望される時間

#### ▼内 容

- ・病院の概要 ・看護部活動
- ・継続教育プログラム
- ・病棟見学 ・看護体験(※患者さまとのふれあい)
- ・看護支援システムにふれてみる

※ユニフォームはご持参ください。

※看護学生体験コースを希望される方は直接看護部までご連絡ください。  
**問** 公立高島総合病院看護部  
☎(36)0220  
(内線6005)

#### みんなが話して、みんなで聞こう、みんなが考えよう 障害当事者のSUS2006

障害者自立支援法の施行等により、障害者を取り巻く社会環境は、大きく変化しつつあります。このようなかで、障害当事者やその家族が抱く、日常生活への不安や福祉制度への疑問などを当事者同士または家族同士で語り合い、これからの暮らしについて考えてみませんか。

**対象者** 市内にお住まいの18歳以上の身体障害者やその家族  
**開催日時** 8月26日(土)  
14時～16時

**場 所** 安曇川ふれあいセンター(2階カルチャールーム)

**参加料** 無料

**申込締切** 8月14日(月)

#### 受講者募集! 「障害者パソコン教室」

障害をお持ちの方の情報手段のひとつとしてパソコンがあります。「ほろん」では、パソコンがコミュニケーション手段として広く普及することを願ひ、「障害者パソコン教室」を開催します。

#### ▼対象者

市内にお住まいの身体障害者手帳をお持ちの方

**開催日時** 10月～11月にかけての火曜日(全8回程度)

13時30分～15時

**募集人員** 8人程度

**場 所** 今津東コミュニティセンター

**受講料** 無料

(ただし材料費等一部負担の場合あり)

**締 切** 8月31日(木まで)

**問・申** 湖西障害者生活支援センター「ほろん」  
☎(22)4041  
☎(22)4131  
✉horon@mx.biwa.ne.jp  
(社会福祉課)

### 健康

#### 今津総合運動公園 受講生募集

**ヨガ教室(8～9月期)**

●水曜夜コース 19時45分～

8月2日～9月27日

8月16日を除く毎週水曜日

●金曜昼コース 14時～

8月4日～9月29日

9月1日を除く毎週金曜日

**場 所** 体験交流センター 2階

**受講料** 8,000円/8回

**◆大極拳教室(8～9月期)**

●月曜朝コース 10時～

8月7日・21日

9月4日・25日

●木曜夜コース 19時30分～

8月4日・18日

9月7日・21日

**問・申** 湖西障害者生活支援センター「ほろん」  
☎(22)4041  
☎(22)4131  
✉horon@mx.biwa.ne.jp  
(社会福祉課)

**場 所** 体験交流センター 2階

**受講料** 3,000円/4回

**◆フロアプログラム(8月期)**

●リズムたいそう

月曜19時30分～

●バランスボール 水曜14時～

●ダンベルエアロ 金曜14時～

※1カ月のフリー出席制

**場 所** 温水プール2階

**受講料** 4,000円/月

**問・申** 財団法人ひばり 温水プール  
☎(22)6778

**◆ネイチャーエクスピアレンス**  
山と湖のふれあいキャンプ  
参加者募集

**日 時** 8月25日(金)～27日(日)

**場 所** 家族旅行村ビラデ

スト今津 他

**参加料** 15,000円

**申込締切** 8月18日(金)

**対 象** 小学4～6年生

**問・申** 家族旅行村  
ビラデスト今津  
☎(22)6868