

高島市民病院健康出前講座をご活用ください

令和5年度 高島市民病院健康出前講座テーマ一覧

助産師が行う性(いのち)の授業
今から予防で元気な体
女性のためのイキイキ講座
安心していきいきと暮らすために ~介護保険サービスについて知ろう~
元気に働き続けるために ~健診をうけましょう~
夏休み気をつけたい、けが・ハチ刺され・応急処置 -子ども編-
手洗い、うがいで感染対策 心臓のおはなし ~心臓を守る毎日の暮らし~
脳梗塞の前兆を知ろう
気をつけたい皮膚の清潔
呼吸筋をきたえよう たばこをやめてみませんか、こんなにある禁煙のメリット
足を守ると寿命が伸びる
アレルギーのおはなし
安全な食事方法について -介護者編-
始めよう終活 ~いつまでも自分らしく過ごすために~

高島市民病院の職員が専門職の知識と経験を生かして、分かりやすく楽しく健康情報をお届けします。

- * 出前講座で、感染対策やお薬、リハビリテーションなどのテーマについて講座を希望される場合にはご相談ください。
- * 全て時間は1時間程度です。
- * 業務の都合上、ご希望に沿えない場合がありますので、ご了承ください。

<お問い合わせ>
地域医療連携室 岸・末武まで

6月

催し物のお知らせ

今津図書館

○エントランス展示

「高島の初夏 俳句展」

出展：今津俳句会

期間：2日(金)～30日(金) 開館時間中



今月のおすすめ

『いいね！ボタンを押す前に ジェンダーから見るネット空間とメディア』（亜紀書房）

李 美淑 / 著

SNSなどで誰もが気軽に発信できる今、その匿名性からしばしば問題が起きることも。では、どんな点に気をつけなければならないのでしょうか？

ネット空間で過ごす上での大事な基礎知識を分かりやすく教えてくれる1冊です。

この他にも新しく入った本がありますので、新着・新刊案内は、各図書館での掲示、チラシやホームページをご覧ください。各図書館までお気軽にお問い合わせください。

	開館時間	電話番号	6月の休館日	6月のおはなし会
今津図書館	10時～19時(土は21時)	☎(22)3827	水・木曜日・12日	11日(土)
安曇川図書館	10時～19時(土は21時)	☎(32)4711		4日(土)、18日(土)
マキノ図書館		☎(27)0350		10日(土)
朽木図書サロン	10時～18時	☎(38)2324	月・火曜日	24日(土)
新旭図書室		☎(25)2811		8日(土)
高島図書室		☎(36)2160		17日(土)

催し物の詳しい内容は各図書館のチラシやホームページをご覧ください。



国保年金あらかると

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

60歳以上
65歳未満の方の

国民年金任意加入制度

国民年金任意加入制度とは

年金の受け取りに必要な受給資格(納付月数120月)を満したい場合や満額支給に近づけたい場合に、60歳以降に申し出をすることで、65歳まで国民年金に任意加入することができる制度です。

対象(①～⑤のすべてを満たす方)

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②60歳から65歳までに老齢基礎年金の繰上げ請求をされてない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月未満の方
- ④厚生年金保険に加入していない方
- ⑤日本国籍を有しない方は、在留資格が「特定活動(医療滞在)」や「特定活動(観光)」で滞在しない方



ご注意ください

- 任意加入は、申し込みのあった月からです。
- 加入期間の保険料は、原則、口座振替納付(またはクレジットカード納付)になります。
- 65歳以上70歳未満の方で受給資格を満していない場合は、任意加入することで受給権を得られる場合があります。

◆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。

ゆめぱれっと高島は、あなたのチャレンジを応援します！

男女共同参画啓発コーナー
さんかくだより

☎ 人権施策課 ☎ (25) 8524

楽しく学べる終活セミナー & 無料相談会

和尚が語るイマドキの終活

～第1回 長男・長女はつらいよ～

現役の住職 & 行政書士の講師が、面白おかしく終活について話します。セミナー後は無料相談会(要予約)も開催します。



▼日時 6月24日(土)
セミナー 10時～11時
無料相談会 11時～(20分×4人)

▼場所 働く女性の家
▼講師 吉武 学さん(吉武学行政書士事務所)
▼参加費 無料
▼申込先 働く女性の家または上記の二次元コードからお申し込みください。

プチワークマッチング高島

高島市の働きたい人と事業者が出会う無料サービスです。「今だけ」や「ちょっとだけ」のお仕事をスマホで市内の人と事業者をつなぐプラットフォームです。無料でお仕事の掲載ができます。市内の事業者のお仕事掲載依頼をお待ちしています。



高島市働く女性の家(ゆめぱれっと高島)

住所 | 今津町今津 1640
☎・FAX | (22) 5775
開館時間 | 9時～22時
休館日 | 日・月曜日・祝日・年末年始

