

## 国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金保険料は日本年金機構からお送りする納付案内書等により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなることがあります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることがあります。

### ◆口座振替をご利用ください

そこで、便利で安心な口座振替のご利用をおすすめします。口座振替にしておくと、毎月、納めに行く時間と手間がかからず便利で安心です。

また、口座振替のなかには割引のあるお得な振替方法(早割・二年前納・一年前納・半年前納)もあります。

申し込みは、奈良年金事務所か市役所保険年金課国民年金係の窓口で、口座振替申出書に必要事項を記入・押印(金融機関の届出印)し、申し込んでください。また、金融機関窓口にて提出いただくことも可能です。

なお、前納を希望する人は2月末日までに申し込んでください。

### ◆納付が免除や猶予される制度もあります

また、年金保険料の納付が困難な人は、納付が免除される制度や猶予される制度があります。所得制限もありますので、希望する人は、一度、市役所保険年金課国民年金係に相談してください。

詳細・問合せ＝奈良年金事務所(☎0742-35-1370)  
(保険年金課 国民年金係)

## 難病ピアカウンセリング (事前予約制・相談無料)

NPO法人 奈良難病連では、難病患者のピア(仲間)による個別相談を実施しています。

難病である人同士だから悩みを分かち合える、同じ経験をした人からの一言が心の支えになることがあります。相談員(ピアカウンセラー)があなたの悩みをお聴きします。

※相談内容などの個人情報には守秘されます。

※相談員は、県委託の難病ピアカウンセラー養成講座を修了した難病患者本人や家族です。

場所＝県難病相談支援センター(県郡山総合庁舎内・満願寺町)

申込・問合せ＝NPO法人 奈良難病連(☎・📠0742-35-6707、電話は火・木曜13時～16時のみ受付)  
(nara\_nanbyouren@kcn.jp) (厚生福祉課)

## 救急法基礎・救急員養成講習 参加希望者を募集します

～あなたは、家族・友人を救えますか？～

病気やけが、災害から自分自身を守り、急病人やけが人を正しく救助して、医師に渡すまでの正しい救命手当と応急手当の知識と技術(AED＝自動体外式除細動器の使用を含む)を習得し、実際の救命活動に参加できるように、講習会を開催します。

### 日時・内容＝

<A> 救急法基礎講習会(心肺蘇生法・AED使用法など)

2月20日(土) 9時30分～14時30分

<B> 救急法救急員養成講習会(止血法・搬送法など)

2月27日(土)・28日(日)(2日間) 9時30分～18時

場所＝社会福祉会館(植槻町)

対象・定員＝満15歳以上の人、各60人

※<A>のみの受講は不可。申し込み多数の場合は抽選。

※救急法基礎講習会修了認定証を持っている人は、<B>のみを受講可。申請時に、認定証の発行日、受講した支部名(都道府県)を記入してください。

持ち物＝筆記用具・実技しやすい服装(トレーニングウェア等)・昼食

教材費＝<A>1,500円 <B>1,700円

申込・詳細・問合せ＝往復ハガキに、「救急法講習会受講希望」、住所・名前(フリガナ)・生年月日・職業・電話番号・性別・受講希望内容(A・B両方・Bのみのいずれか)を記入し、2月10日(水)必着で、日本赤十字社奈良県支部 事業推進課(〒630-8133 奈良市大安寺1-23-2)(☎0742-61-5666)へ  
(厚生福祉課)

## アルコール関連問題県民セミナー 「飲酒と健康を考える」

### ◆基調講演

①「アルコール依存症について」  
(講師：岡谷会小泉診療所医師 白水 倫生さん)

②「アルコール健康障害対策基本計画について」(講師：奈良県職員)

◆断酒会会員家族の体験発表(断酒会の活動紹介含む)

◆お酒の悩み相談(別室にてお酒の悩み相談を行っています。気軽に利用してください)

日時＝2月14日(日) 13時～16時

場所＝市民交流館(高田町)(参加無料・申込不要)

問合せ＝奈良県精神保健福祉センター(☎0744-43-3131)、奈良県断酒連合会・山崎(☎・📠0742-93-9709)  
(厚生福祉課)

