

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

国民年金保険料控除証明書はすでに送付されていますが、お手元に届いていますか。

ただし、本年10月2日から12月31日までに今年初めて納付した人の控除証明書は来年2月初旬に送付予定です。早急に必要の場合は、下記まで依頼してください。

また、13月以上の前納により納めた国民年金保険料を所得より控除する場合、以下の方法のいずれか1つを選択していただくことになります。

- (1) 全額納めた年に控除
- (2) 各年分の保険料に相当する額を複数年に控除(複数年分に分けて申告する場合) 詳細は下記までお問い合わせください。

問合せ=ねんきん加入者ダイヤル(☎ 0570-003-004)、奈良年金事務所 国民年金課(☎ 0742-35-1371)
(保険年金課)

ポリテクセンター奈良 公共職業訓練 受講生募集

訓練科=ビジネススキル講習付きコース

①機械 CAD 技術科 ②住宅リフォーム技術科

対象・定員=訓練を受講して再就職を希望する人

定員=各11人

訓練期間=2019年2月1日(金)～8月30日(金)

訓練場所=ポリテクセンター奈良(橿原市城殿町433)

費用=受講料無料(ただし、教科書代等は自己負担)

問合せ=12月3日(月)～28日(金)までに、ポリテクセンター奈良(☎ 0744-22-5226)へ(地域振興課)

大和郡山市認知症サポーター養成講座(受講無料・要申込)

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか？

認知症の症状と対応、予防についての基礎知識などを学びます。

※下記日程、会場のご都合のよいときに受講してください。内容は同じです。(先着順)

日程	時間	場所	定員
①12月4日(火)	10:00～11:30	矢田コミュニティ会館	30人
②12月10日(月)	10:00～11:30	南部公民館	30人

申込・問合せ=電話で、①地域包括支援センター(☎ 55-7733)、②第3地域包括支援センター(☎ 57-2233)

冬の親子料理教室(要申込)

(主催：大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会)

鶏ときのこのフリカッセ(クリーム煮・パン付)・りんごのサラダ・ヨーグルトゼリーを作ります。

日時=12月26日(水)9時30分～14時

場所=保健センター「さんて郡山」

対象=市内在住の幼稚園年長児・小学生とその保護者(祖父母との参加も歓迎)

定員=12組(申し込み先着順)

費用=1人500円

持ち物=エプロン・三角巾(または大判のハンカチ等)・食器ふきん各自3枚ずつ・手ふきタオル

申込・問合せ=12月3日(月)～11日(火)に、電話で、保健センター「さんて郡山」(☎ 58-3333)へ

インフルエンザを予防!

■インフルエンザの流行前に

- ☑ インフルエンザワクチンの接種

■インフルエンザが流行したら…

- ☑ 人混みや繁華街への外出を控える
- ☑ 外出時にはマスクを着用
- ☑ こまめにうがい、ていねいに手洗いを
- ☑ 室内では加湿器などを使って適度な湿度に(50～60%)
- ☑ 十分な休養とバランスのとれた食事

☑ 咳エチケット

せき・くしゃみなどの症状がある時にはきちんとマスクを着用する。せき・くしゃみは人に向かってせず、とっさに出そうな時は、顔をそらしてティッシュなどで口と鼻をおおう。

■かかってしまったら…

- ☑ 早めの受診
- ☑ 安静と休養、外出の自粛
- ☑ 十分な水分の摂取
- ☑ マスクの着用

問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎ 58-3333)

チェック
しよう!

