

## 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1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月上旬に送付予定です。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 = 訓練を受講して再就職を希望する人

定員 = 各10人

訓練期間 = 令和2年2月3日(月) ~ 8月28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2日(月) ~ 27日(金)までに、ポリテクセンター奈良(☎0744-22-5226)へ (地域振興課)

## 健康長寿のための健康づくり講座 「体の衰えを食い止める方法」

いつまでも元気でいるために、普段からどんなことを心がけておくかよいのでしょうか。みなさん、私たちと一緒に楽しく学びましょう!

(講師: 白鳳短期大学専攻科地域看護学専攻 准教授 山森 聖子さん)

日時 = 12月12日(木) 13時30分 ~ 15時

場所 = 南部公民館 1階 多目的ホール

対象 = おおむね65歳以上の人

内容 = ・人生100年時代  
これからの健康に必要な3つのこと  
・かんたん! 筋力アップ体操  
・良い習慣を続けるための豆知識 ほか

費用 = 無料(要申し込み)

申込・問合せ = 第三包括支援センター(☎57-2233)

## 空き家バンクのホームページを開設しました

空き家不動産の所有者と利用者がいつでもアクセスできるように、空き家の登録と利用登録を可能にする「空き家バンク」のWEBページを開設し、専門スタッフによるサポート体制を提供します。

【空き家バンクホームページ】

<http://yamatokoriyama-akiyabank.com/>

【常設相談窓口】

お急ぎの場合には、常設の相談員が相談を受け付けています。下記指定窓口へお気軽にご連絡ください。

問合せ = NPO法人空き家コンシェルジュ 橿原相談窓口(☎0744-35-6211・日曜と祝日を除く9時~17時) (都市計画課 公民連携空き家利活用推進室)

# 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!

