



7月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

献血は身近なボランティアです。ぜひご協力をお願いします。

献血日程表: 日, 場 所, 時 間. 14日(金) ユニー吉原店, ヤオハン八幡町店, JA大淵支店. 15日(土) JR富士駅北口前. 19日(水) 市役所駐車場.

国民年金保険料の申請免除制度について

☎ 国民年金課 内線 2264

国民年金保険料の納付は法律で義務づけられています。しかし、経済的な理由などにより納付が困難なときは、申請により保険料が免除される制度があります。

下記の基準により、承認されれば免除となります。

- 前年の所得税が非課税のとき
○市町村民税が非課税のとき
○固定資産を含めた前年所得から扶養対象者、障害者、寡婦、医療費を控除したものが一定の数値を超えないとき
○その他、保険料納付が困難となる特別な事情があるとき

なお一定の所得以下の学生(夜間・通信制などは除く)については、納付特例制度がありますので、ご希望の場合は早目に申請してください。

※申請の際必要なもの
(一般) 国民年金手帳、印鑑
(学生) 国民年金手帳、印鑑、学生証、在学証明書の写し

第58回国民体育大会「NEW!!わかふじ国体」開催決定記念講演会 参加者募集

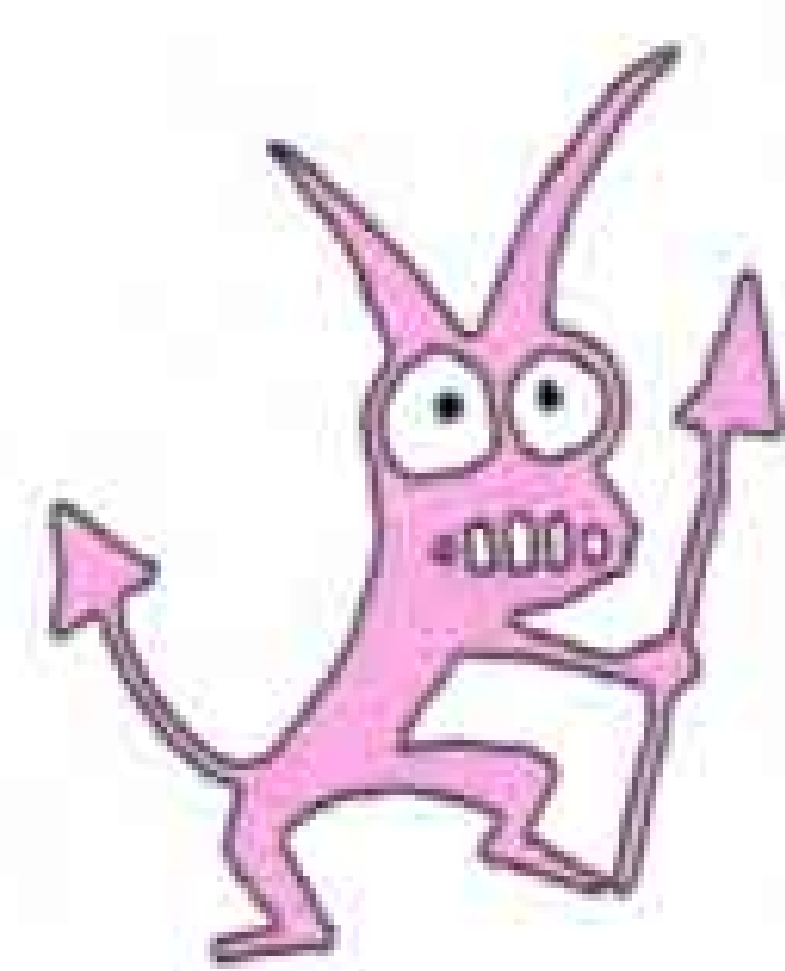
☎ 国体事務局 内線 2827

と き 7月19日(水) 14:30~15:30
と ころ ラ・ホール富士2階多目的ホール
テ マ 「スポーツで培った精神力~人生の荒波を泳ぎ切るには」
定 員 50人(先着順)
講 師 古橋廣之進さん(日本水泳連盟会長)
入 場 料 無料
申 込 込 み 7月12日から受け付けます。電話またはFAXで国体事務局へ ☎51-1456

センター婦人がん検診

☎ 保健女性センター 64-8992

と き 7月17日(月) 13:30~14:15
と ころ 保健女性センター
内 容 子宮頸がん・乳がん検診
対 象 30歳以上の女性
受 診 料 1,100円(70歳以上などの人は無料)
申 込 込 み 電話で保健女性センターへ予約してください
※不正出血・子宮筋腫などがある人は医療機関での検診をお勧めします。



食中毒から家族を守る「6つのポイント」

食中毒が発生しやすい季節になりました。楽しい家庭の食卓から食中毒を予防するために、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を紹介します。

- ポイント1 食品の購入
・表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
・肉汁などの水分が漏れないようにビニール袋などに分けて包みましょう。
ポイント2 家庭での保存
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。
・詰め過ぎに注意し、早目に使い切るようにしましょう。
ポイント3 下 準 備
・手をよく洗いましょう。
・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
・生肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけましょう。
・冷凍食品の解凍は、冷蔵庫内や電子レンジ、流水で解凍し、すぐ調理しましょう。
ポイント4 調 理
・加熱する食品は、十分に加熱しましょう(中心温度75℃で1分間以上加熱する)。
ポイント5 食 事
・食卓に着く前に手を洗いましょう。
・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません(食中毒の原因菌は、常温でも増殖します)。
ポイント6 残った食品
・残った食品は、早く冷えるように浅い容器に入れて保存しましょう。
・温め直すときも十分に加熱しましょう。
・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

問い合わせ 保健女性センター ☎64-8994 富士保健所 ☎65-2154

\*\*\*\*\*

静岡県国民年金「サンちゃん」キャラクター



国民年金だより①

これだけは ぜひ 知っておいて

今回からシリーズで国民年金についてお知らせします。

納付期間は25年以上

老後や一家の働き手が亡くなってしまった場合、病気やけがで障害者になって働けなくなった場合など、その後の生活設計に公的年金制度は欠かすことができません。その基礎となるのが国民年金です。

若いころ「年金なんてまだまだ先の話」と言っていた人も、いざ年金をもらう年齢になって「納付期間が足りないから年金はもらえません」ということになったら大変です。

年金を受給するためには、25年以上の納付期間が必要です。

20歳になったら加入手続を

収入のない学生や家事手伝いの人でも、国内に住む20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が義務づけられています。国民年金は、国民が共通の基礎年金(障害基礎年金・遺族基礎年金・老齢基礎年金)を受け取ることができるように、その費用を被保険者全体で公平に負担しようというものです。したがって、収入のない人でも20歳になったら加入しなければなりません。

問い合わせ 国民年金課 内線 2263