



「第3回医療介護福祉フェスタ」を開催

◎申込不要。参加無料

日時 11月12日(日) 午後0時30分～4時

場所 武道交流館いきいき（蔵持町里）

内容 午後0時30分～ ▼歯科・薬・栄養の相談 ▼筋力・嚥下などの簡易チェック▼体組成測定、血流測定 ▼移乗動作などの介護実演など



午後1時30分～ よくばり青春体操実技指導

午後2時～ 特別講演「在宅医療を学ぼう～人生の最期を自分らしく過ごすために～」

講師 寺田 紀彦さん（寺田病院理事長）

☎ 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833



「介護相談とシニアスクール」参加者募集

■ 介護相談 ※参加無料

日時 毎月第2・第4水曜日午前10時～正午

■ シニアスクール

ipad やテキストを使って、みんなで楽しく脳を活性化するトレーニング

日時 毎月第2・4水曜日

午前10時30分～11時45分

参加費 1回500円 定員 8人 ※要予約
◇ ◇ ◇ ◇

場所 cafe ファボール（つつじが丘北3）

申込 開催日前日までに電話で問い合わせ先へ

☎ ファボール鶴 ☎ 51 - 5777



「クリスマス向けの寄せ植え・介護予防元気体操」を開催

日時 11月27日(月) 午後1時30分～3時30分

場所 総合福祉センターふれあい（丸之内）

対象 市内在住60歳以上の人

講師 稲森 敏昭さん（園芸福祉ボランティアの会）

定員 25人 ※先着順 参加費 1,000円

申込 11月1日(火)から10日(水)までに、電話で問い合わせ先へ

☎ 名張市シルバー人材センター

☎ 63 - 6800



「口から美味しく食べる為の工夫」みんなの介護教室参加者募集

日時 11月11日(土) 午後1時30分～2時40分

場所 寺田病院（夏見）

定員 15人 ※先着順。参加無料

申込 11月8日(木)までに電話で問い合わせ先へ

☎ 寺田病院 在宅支援部 ☎ 41 - 0002



「寺田病院市民講座」参加者募集

※参加無料

日時 11月11日(土) 午後3時～4時

場所 寺田病院（夏見）

演題 乳がんを理解するために

講師 堀木 貞幸さん（寺田病院 副院長）

定員 100人 ※先着順。申込不要。

☎ 寺田病院 総務課 ☎ 63 - 9001



大切な命を守る「上級救命講習」受講者募集

救急車が到着するまでの間、適切な応急手当をすることで救える命があります。

この機会にぜひ、ご参加ください。



日時 11月23日(祝)

午前9時～午後6時

場所 防災センター（鴻之台1）

内容 ▼成人・小児などに対する

心肺蘇生法 ▼止血法、傷病者管理法

▼外傷の手当 ▼搬送法

▼筆記試験および実技試験

対象 市内在住、在勤の15歳以上の人

定員 20人 ※先着順。参加無料

申込 10月27日(金)から11月10日(金)（午前9時～午後6時）までに、名張消防署・桔梗が丘分署・つつじが丘出張所に直接申込。電話による申込はできません。

詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 名張消防署 救急室 ☎ 63 - 0997



救急医療情報キットを備えましょう

「救急医療情報キット」は、専用容器に医療情報やかかりつけ医を記入した情報シートを入れて、自宅の冷蔵庫に保管し、救急時に救急隊員が救命活動を行うために使用します。



救急医療情報キットを持っている人は確認してください。

□「玄関用シール」「冷蔵庫用マグネット」は所定の位置に貼られていますか。

□かかりつけの医療機関や緊急連絡先は変わっていませんか。

□薬の内容は、変わっていませんか。

新しい情報を専用容器に入れ替えましょう。
◎救急時の対応に不安のある人で、救急医療情報キットの利用を希望する人は、市社会福祉協議会などでお渡ししています。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 名張市社会福祉協議会 ☎ 63 - 1111

新たにすご〜い取組を認定！

☎ 総合企画政策室 ☎ 63 - 7389

市民が行う“あれっこわい（すごい）”と思う記録や取組をたたえる「あれっこわい認定制度」に、今回、新たに1組の取組を認定しました。



百合が丘シニアクラブ連合会 記録：レクリエーション大会での参加者の平均年齢 81.3 歳

9月30日に開催された百合が丘地域のレクリエーション大会に参加した166人の平均年齢は81.3歳。高齢になっても、体も心も元気いっぱいの皆さんの活躍を称えて、認定しました。

あれっこわい
認定

年金通信

11月上旬に、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られます。年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、所得税および住民税の所得全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。

なお、平成29年10月1日から12月31日までの間に今年のはじめて国民年金保険料を納付された人は、翌年の2月上旬に送付されます。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

年金を受給されている人の源泉徴収票は1月中旬～下旬に送付されます。

☎ ねんきん加入者ダイヤル

☎ 0570 - 003 - 004（ナビダイヤル）

☎ 03 - 6630 - 2525へ（一般電話）

年金相談

■ 産業振興センターアスパアでの年金相談 ※相談の定員は各回50人程度です。
日時 11月14日(火)・28日(火) 午前10時～午後2時45分

■ 津年金事務所での相談はご予約を！ ☎ 津年金事務所 ☎ 059 - 228 - 9120