



# 保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶健康課(はつらつセンター内) (☎63-2112)
- ▶母子健康支援センター はつらつ (☎63-5121)
- ▶新地域振興課 (☎75-3110) ▶旧地域振興課 (☎72-6336)
- ▶御地域振興課 (☎322-3496)

## 3月3日は? 「耳の日」

〜耳の健康のために定期的にチェック!〜

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」、耳の奥の炎症を起こす「中耳炎」「内耳炎」などがあり、早めに治療をしないと聞こえにくくなったままになることがあります。

### こんな時は耳鼻咽喉科受診を!

- ・耳が塞がった感じがする
- ・音が響いて聞こえる
- ・めまいがする
- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・普段と違う耳垢がとれる



### 耳の掃除は正しく!

- 掃除は目安として2〜3週に1回程度
- ・耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割があるので掃除のし過ぎに注意!!
- 掃除には耳垢のタイプに合わせ耳かきや綿棒を使用
- ・耳の穴から1cm以内!
- ・爪楊枝など耳掃除用でないものを使用すると外耳道を傷つけてしまうため注意!!
- ・使用後、清掃用具は汚れをふき取り清潔に保管

### 生活習慣に注意!

- ♪大きな音をする場所やヘッドホンの大音量は避ける
- ♪疲労やストレスをためない
- ♪良質な睡眠(休養)をとる
- ♪適度な運動、バランスのよい食生活をする
- ♪耳の聞こえについて心配な場合は、耳鼻咽喉科を受診する

## 健康相談

子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

**と き** 平日(月〜金)9:00〜17:00

**と ころ** 健康課

## 播磨姫路小児救急医療電話相談

**電話番号** 079-292-4874

**相談時間** 毎夜間 20:00〜24:00  
休日昼間 9:00〜18:00

(日・祝・8月15日・12月31日〜1月3日)

## 生活の中に運動を!

運動不足は、体力の衰えや筋肉が硬くなり、思わぬケガにつながる場合があります。また、筋肉量が減少し、基礎代謝も低下するため、太りやすくなります。

①**今より1,000歩多く歩きましょう**  
普通の生活にプラス10分歩くことで、歩数を1日1,000歩増やすことができます。

②**短時間でも大丈夫!**  
「20分運動しないと効果がない」と聞いたことがあるかもしれませんが、10分間を2回でも効果は同じです。

③**ながら運動も効果的!**  
歯磨きしている間にかかと上げ  
テレビを見ながらスクワット



家ではなかなか運動できないという方は、はつらつセンターや各総合支所、御津やすらぎ福祉会館の自主トレーニングがお勧めです。興味がある方は自主トレーニング講習会を受講しましょう。

## 教室・相談のご案内(事前予約必要)

### 自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用可能な日には自由に利用できます。



### 利用者の声



「つまづかなくなった」「腰痛がなくなった」等、良いご感想をいただいております。

**対象者** 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、要介護認定を受けていない方)

**受講料** 500円 **申込先** 健康課

日時	場所
3/18(金) 9:15~11:45	はつらつセンター

### プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

**対象者** 妊婦(お子様連れの参加可能)

**参加費** 無料

**持参物** 母子健康手帳、お茶等、マスク

**申込先** 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
3/16(水)	10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等) ●フリートーク ●気軽に相談コーナー



# 国民年金

- ▶姫路年金事務所国民年金課 (☎079-224-6382)
- ▶国保医療年金課 (☎64-3240) ▶新地域振興課 (☎75-0253)
- ▶旧地域振興課 (☎72-2523) ▶御地域振興課 (☎322-1451)

## 令和4年4月分から国民年金保険料が変わります

令和4年度の国民年金保険料(令和4年4月〜令和5年3月)

国民年金第1号被保険者の 保険料額	定額保険料 16,590円(月額) 付加保険料 400円(月額)
----------------------	---

保険料が変更されることに伴い、前納による保険料が下表のとおりになります。

納付方法		納付額	割引額
毎月納付	現金納付 クレジット納付 口座振替(翌月末振替)	月額 16,590円 (年間199,080円)	割引なし
	口座振替(当月末振替)	月額 16,540円 (年間198,480円)	50円 (年間 600円)
	6か月前納	現金納付 クレジット納付	98,730円
	口座振替	98,410円	1,130円

納付方法		納付額	割引額
1年前納	現金納付 クレジット納付	195,550円	3,530円
	口座振替	194,910円	4,170円
2年前納	現金納付 クレジット納付	382,780円	14,540円
	口座振替	381,530円	15,790円

※2年前納は令和5年度保険料16,520円で計算

### 国民年金の 任意加入制度を ご存知ですか

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間があると、その期間に応じて年金額が少なくなります。

国民年金には、ご本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間(納付月数480月まで)、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる[任意加入制度]があります。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、姫路年金事務所又は国保医療年金課にお問い合わせください。



## 学都たつの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

### 科学の専門知識を学ぶ高校生との連携授業を実施 〜STEAM教育推進事業〜

たつの市では、兵庫県立大学や県立龍野北高等学校、県立龍野高等学校と連携し、児童の興味をひく実験を中心とした理科授業を行っています。

県立龍野北高等学校との連携授業では、龍野小学校と越部小学校の6年生が、電気情報システム科の生徒と「永久ゴマづくり」に挑戦しました。まず、回路図を見ながら永久ゴマの仕組みを学びました。次に、はんだ付けの仕方を教えてもらい、何カ所もはんだ付けをしました。最初は、おそろおそろ作業していましたが、高校生が優しく教えてくれたおかげで、だんだんと上手にはんだ付けができるようになってきました。完成した永久ゴマが容器の上で回り続ける様子をじっと見つめ、「回り続けるのが不思議だ」「磁石の軸の長さを変えたら回り方が変わった」など、科学のおもしろさを実感していました。

県立龍野高等学校との連携授業では、揖西小学校と半田小学校の6年生が、総合自然科学科の生徒と「ミニプラネタリウムづくり」に挑戦しました。まず、冬の星座について説明してもらったり、星座クイズを行ったりしました。理科の教科書にも掲載されている星の説明もあり、興味津々でした。次に、冬の星座盤シートを使い、冬の大きな三角形と冬のダイヤモンドに関する星に色を塗りました。無数にある星の中から、それらの星を探すのに苦労しましたが、高校生に教えてもらいながら探すことができました。完成したプラネタリウムを、真っ暗になった部屋で点灯してみると、天井に星空が広がり、歓声が上がりました。児童からは、「家でも真っ暗にしてやってみる」「実際の星空と比べてみよう」など、さらに興味が広がったようでした。

大学の先生や高校生との連携授業を通し、子どもたちは、理科のおもしろさ、楽しさを感じることができました。



▶学校教育課(☎64-3179)