

募集 シルバー人材センター 会員募集

問 シルバー人材センター
☎823-2733 FAX.822-5512

入会説明会を開催します。

内容は同じですので、都合の良い日に参加してください。

- 日時** 12月12日(火)、12月26日(火) 13時30分から
- 場所** シルバープラザ
- 入会資格** 町内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある人
- 業務内容** 施設管理・一般企業清掃・機械除草・せん定・自動車運転・介護ヘルパー・育児支援(看護師または保育士を含む)など



募集 令和6年4月から、海田町内の 公立小中学校で勤務してみませんか

問 学校教育課(役場3階)
☎823-9216 FAX.823-9256

気軽にご相談ください

教員免許状の校種・教科は問いません。
(臨時的任用職員、非常勤講師など)

例

- 教員免許状は持っていないが、学校で勤務してみたいと考えている人
- 教員免許状を持っているが、他の職種で勤務している人
- 教員免許状の有効期限が切れている人
- 子育てが一段落して、教員として再び働こうかなと悩んでいる人 など

健康 塩の摂りすぎは、血圧を高めます

問 健康づくり推進課(役場2階)
☎823-4418 FAX.823-0020

●塩を摂りすぎると

塩を摂りすぎると、血管の中の塩分を薄めようとして、体の中の水分が血管に移動するため、血液量が増え、血圧が高くなります。

●高血圧が重症化すると

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、自覚症状がないままに、「高血圧」「動脈硬化」「脳卒中」「心臓病」「慢性腎臓病(CKD)」のリスクが高まります。

●塩分摂取量の目安

1日に摂る塩分の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。※塩小さじ1杯が約5gです。

海田町の健康・子育て・福祉情報サイト「KAITA+」にも、塩を減らす工夫を載せています。ぜひ見てください。



健康 保健行事

問 健康づくり推進課(役場2階)
☎823-4418 FAX.823-0020

●さくらの会(精神障害者家族の会)

日時	12月18日(月) 13時30分～15時
内容	家族の抱える悩み、思いについて話し合う会です。 参加を希望する人は、健康づくり推進課まで連絡してください。 対象:家族など 申し込み:健康づくり推進課へ(電話可) 場所:福祉センター



●こころの相談室(精神保健福祉相談)

日時	12月18日(月) 13時30分～15時30分
内容	精神科医が心の不安、思春期の悩みなどの相談に応じます。 対象:本人または家族など 申し込み:12月13日(水)までに健康づくり推進課へ(電話可) 講師:瀬野川病院 井上 真一さん 場所:福祉センター

●ひまわり栄養相談(個別栄養相談)

日時	月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時
内容	栄養士が食生活についてのアドバイスをしています。(電話可)
場所	健康づくり推進課(役場2階)

健康 健康相談

問 福祉センター
☎823-7500 FAX.823-1411

- 日時** 12月12日(火) 13時30分～14時30分
- 場所** 福祉センター
- 内容** 保健師による個別健康相談、検尿
- 対象** 40歳以上
- 費用** 無料(申し込み不要)



福祉介護 認知症カフェ

問 長寿保険課(役場2階)
☎823-9609 FAX.823-9627

認知症の人やその家族がゆったりと過ごしたり、必要な情報を集めたりすることを目的とした認知症カフェが町内2カ所でおこなわれます。参加にあたっては、事前の予約などが必要な場合がありますので、必ず主催者に確認してください。

①海田町オレンジライン

- 日時** 12月9日(土) 13時30分～15時30分
- 場所** 福祉センター(日の出町2-35)
- 問い合わせ** 原本 明美さん(☎090-8242-0639)

②認知症カフェ花みずき

- 日時** 12月27日(水) 13時30分～14時30分
- 場所** 特別養護老人ホーム花みずき(大立町6-4)
- 問い合わせ** ☎821-0201



お知らせ 空き家対策(予防)について

問 都市整備課(役場3階)
☎823-9634 FAX.823-9203

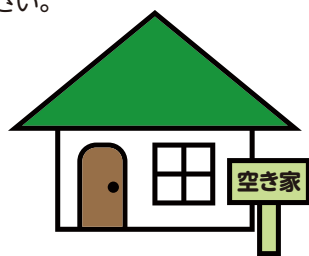
「実家が空き家になった」など、誰もが空き家の所有者になる可能性があります。空き家を放置した場合、防災面や防犯面のリスクが上昇するほか、空き家が原因で隣家が壊れたりした場合は、損害賠償責任を負う可能性があります。特に空き家の相続人の負担が増える可能性がありますので、早めに対策を打ちましょう。

まずは遺言書の作成や、家財整理が重要な入口となります。できることから始めていきましょう。

●適用期間の延長について

「空き家の発生を抑制するための特例措置(空き家の譲渡所得の3,000万円特別控除)」について、令和5年度税制改正要望の結果、適用期間が令和9年12月31日まで延長されることとなりました。この特例措置を利用するために必要な「被相続人居住用家屋等確認書」の発行については、都市整備課に相談してください。

その他、空き家など対策の推進に関する特別措置法に関する情報や、国の税制上の措置などについては、国土交通省関連ページを確認してください。



お知らせ 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます

問 日本年金機構「ねんきん加入者ダイヤル」
☎0570-003-004

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において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)社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、控除証明書(または領収証書)を添付する必要があります。

また、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した本人の社会保険料控除の申告に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付してください。

- ①1月1日～10月2日の間に国民年金保険料を納付した人→10月下旬から11月上旬にかけて順次発送
 - ②10月3日～12月31日の間に国民年金保険料を納付した人※①に該当する人を除く。→令和6年2月上旬発送
- なお、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った人は郵送されなくなります。

お知らせ 令和6年二十歳のつどいについて

問 生涯学習課(役場3階)
☎823-9217 FAX.823-9256

令和6年「二十歳のつどい」(旧名称:成人祭)を次のとおり開催します。

対象の人は、ぜひ出席してください。

- 日時** 令和6年1月7日(日) 13時30分から(12時30分から受け付け開始)
※式典以外の行事は行いません。
- 場所** 織田幹雄スクエア ホール
※駐車場はありません。(送迎は可能です)
- 対象** 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人※海田町に住民票がある対象者に案内ハガキを送付します。現在、他の市町村に住民票を異動している人も参加できますので生涯学習課まで連絡してください。

お知らせ 正しいごみの出し方の補足について

問 環境センター
☎823-4601 (FAX兼用)

環境センターが配布している「家庭ごみの正しい出し方」チラシおよびガイドブックでは、くつ・かばんを可燃ごみに分類し、金具付きは資源物と注意書きをしています。金具は取りはずして資源物へ、ファスナーなど取りはずせない場合は、そのまま可燃ごみで出してください。