

秋の文化祭を開催します

☎ 町公民館 ☎ 62-2031

町公民館と町生涯学習文化協会では、秋の文化祭を開催します。展示部門では、一般町民の方の出品をお待ちしています。開催内容は下記のとおりです。

【展示部門】

●開催日時

10月28日(土)～29日(日)
9時～17時(29日は15時まで)

●場 所 町公民館

●展示内容

手工芸作品、絵画、写真、書道など様々なジャンルの作品を募集し展示します。

●出品方法

公民館まで作品を直接ご持参の上、公民館にある申込書に氏名、住所、作品名などをご記入ください。

●申込期限 10月25日(水)

【発表部門(文化芸能祭)】

●開催日時 10月22日(日) 9時～

●場 所 町公民館

【大会部門】

①囲碁大会

●開催日時 11月5日(日) 9時～

●場 所 町勤労青少年ホーム

②将棋大会

●開催日時 11月12日(日) 9時～

●場 所 町公民館

※将棋・囲碁大会に一般参加を希望される町民の方は、当日直接会場にお越しください。

※詳しくは町公民館にお問い合わせください。

町育英資金(入学準備金)奨学生募集

☎ 教育課 ☎ 62-3459

町では、令和6年度入学予定の育英資金奨学生を次のとおり募集します。なお、今回の募集は入学準備金のみとなります。学費(入学準備金を含む)の貸付については、令和6年1月中旬頃に改めて募集します。

●対象者

令和6年度に高等専門学校・専修学校・短大・大学に進学する予定の方で入学準備金の貸与を希望する方

●募集人員

若干名

●応募資格

- ①申込み時点で町内に引続き1年以上住所を有し、学術優秀で、品行方正な方
- ②経済的な理由で修学が困難な方(所得制限があります)
- ③他の奨学金を受けていない方

●返還方法

卒業後1年間猶予し、貸付期間の3倍の期間で返還していただきます。ただし、医学、歯学または薬学(薬学は就学期限6年のもの)及び高等専門学校は貸付期間の2倍の期間で返還していただきます。(貸与資金は無利子です)

●募集期間

令和5年10月10日(火)～11月30日(木)

※応募資格や必要書類などの詳細は町ホームページで確認いただくか教育課まで、直接お問い合わせください。



国民年金についてのお知らせ

☎ 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434
税務町民課 ☎ 62-2112

①20歳になったら国民年金に加入!

国民年金への加入は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に法律で義務付けられています。

将来、年金を受給するためには、原則10年(120月)以上の年金加入期間(保険料を納めた期間+免除を受けた期間)が必要となります。就職や退職をした場合は、国民健康保険(その他の保険を含む)の加入・喪失と併せて国民年金加入の届け出をしましょう。

就職をした方は新しい保険証、会社等を退職した方や扶養から外れた方は、健康保険資格喪失証明書等を持参し手続きをしてください。

②国民年金保険料免除が必要な方へ

令和5年度の国民年金保険料の金額は、月々16,520円です。保険料の納付が経済的に困難な場合は、免除申請が可能です。学生は学生納付特例制度の対象ですので、学生証や在学証明書を添付して申請してください。退職による申請においては、離職票等の添付書類が必要です。

③臨時特例措置終了について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、臨時特例措置を利用して保険料の免除申請をされていた方は、令和5年6月までの期間をもって終了になりました。令和5年7月以降の保険料については、原則納付いただく必要があります。(令和3年度、令和4年度分の申請をご希望の際は、税務町民課までご相談ください。)

福島県最低賃金が 令和5年10月1日から変わりました

時間額 900円

詳しくは、福島労働局労働基準部賃金室(☎024-536-4604)または各労働基準監督署へお問い合わせください。

広 告

在宅療養支援診療所 **よしだ総合診療・在宅ケアクリニック**
鏡石町不時沼 217-1 (JA あいりすホール向かい)

院長 **吉田 孝司** (45歳・成田出身) ☎ **0248-62-2508**

夜10時まで診療☆年中無休☆日・祝日も診療!!
24時間365日対応、往診・訪問診療もできます!
内科 / 心療内科 / 外科 / 小児科 / 皮膚科

	診療時間	月～金	土日	祝日
午前	9:00～12:00	○	○	○
午後	14:00～18:00	○	○	○
夜間	19:00～22:00	○	○	○

◎完全予約制です。気軽にお電話ください。

◎当院はジェネリック医薬品を推奨しております。

くらしの情報

- i n f o r m a t i o n -

献血にご協力ください

☎ 福祉こども課 ☎ 62-2210

県内では、輸血に必要な血液が慢性的に不足しており、献血によって、できるだけ多くの血液を確保する必要があります。町では、次のとおり献血を行いますので、町民の皆様のご協力をお願いします。

なお、当日の問診の内容によっては、献血をご遠慮いただく場合があります。また高血圧・花粉症等で服薬している場合でも当日の体調と、医師の診察により献血ができる場合もありますので、お問い合わせ下さい。

●日時・場所

10月13日(金)9時30分～11時30分
町健康福祉センター

秋の行政相談週間について

☎ 行政相談員 関根 邦夫 ☎ 62-4885

10月16日(月)から22日(日)までの1週間は行政相談週間です。行政相談は、役所(国、県、市町村)や特殊法人(NTT、JRなど)の仕事に関して、苦情や困っていること、分からないこと、要望したいことなどについて相談に応じ、その解決をお手伝いするものです。

秋の行政相談週間に合わせて下記のとおり「特設行政相談所」を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

また、毎月第一日曜日は「心配ごと相談」として13時30分から勤労青少年ホーム(11月からは、町健康福祉センター)にて相談所を開設していますので、ご利用ください。

●特設行政相談所の日時と場所

10月18日(水)13時30分～15時30分
勤労青少年ホーム

広 告

令和3年7月オープン!利用者&訪問看護師、募集中!
うつくしま訪問看護ステーションかがみいし

「訪問看護ステーションほのぼの」

鏡石町本町193
クインズコート102
(いちい鏡石店となり)

管理者 **久保木 亜梨沙** ☎ **080-5845-3844**

◎医療保険または介護保険を利用して、看護師による様々な在宅ケアが受けられます。(健康観察・リハビリ・点滴・口腔ケア・ネイルケアなど)
◎ご用意の方は、主治医またはケアマネジャー、鏡石町地域包括支援センター「あんしんかん」にご相談ください!

【経営母体】鏡石町不時沼 217-1
一般社団法人健康情報総合評価機構 理事長 吉田孝司

食事をおいしく、バランス良く ～ヘルスマイトおすすめレシピ～

☎健康環境課 ☎ 62-2115

今月のメニュー：かぼちゃのハニーバター



《材料》(4人分)	
かぼちゃ	200g
はちみつ	大さじ1と1/2
無塩バター	20g
白ごま	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは5mm～1cmの薄切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをし、600wのレンジで2～3分加熱する。
- ③ フライパンにバターを入れて②のかぼちゃが重ならないように焼く。
- ④ 両面に焼き色がついたら火をとめ、はちみつとごまを加えて全体に絡める。

<1人分の栄養素量>

- エネルギー 113kcal
- たんぱく質 1.2g
- 脂質 4.8g
- 塩分 0g



<ヘルスマイト>
後藤さん

【栄養ワンポイント】

夏バテを解消できないまま体調不良が秋になっても続く【秋バテ】になっていませんか?かぼちゃは体を温め、胃腸の消化吸収を促す作用があり、慢性疲労や便秘の解消などにも効果のある食品です。