

公職選挙法の「寄附の禁止」

政治家の寄附の禁止 選挙区内の人(親族や政治団体を除く)への寄附は禁止です。有権者が求めてもいけません。

次のものを除き、罰則の対象となります。

- ▶本人が出席する結婚披露宴の祝儀
- ▶本人が出席する葬式や通夜の香典で一般の社交程度のもの

後援団体の寄附の禁止 選挙区内の人へ花輪や香典、祝儀などを出したり、後援団体の設立目的以外の寄附などをしたりすることは禁止です。

挨拶を目的とする有料広告の禁止 政治家や後援団体が、選挙区内で挨拶を目的とする有料広告を新聞などに掲載すること、これを求めることは禁止です。

年賀状などの挨拶状の禁止 答礼のための自筆のものを除き、選挙区内の人へ年賀状や寒中見舞などの時候の挨拶状を出すことは禁止です。



選挙管理委員会事務局
☎(88)9163

ユネスコ世界寺子屋運動募金

ユネスコでは、世界の読み書きのできない子どもや大人に「学びの場(寺子屋)」を提供するための募金活動を行っています。皆さんの温かいご支援をお待ちしています。

強化期間 11月1日～令和6年1月31日

募金箱設置場所 須賀川地方ユネスコ協会(市民協働推進課内)、岩瀬管内の須賀川信用金庫、福島県商工信用組合、大東銀行、福島銀行

☎須賀川地方ユネスコ協会では、募金以外に書き損じはがきも受け付けています。

☎須賀川地方ユネスコ協会
☎(94)4432

国内に住む外国人の公的年金制度

日本国内に住む20歳以上60歳未満(厚生年金保険は70歳未満)の全ての人は、国籍を問わず、日本の公的年金制度(国民年金または厚生年金保険のどちらか)に加入することとなっています。



厚生年金保険に加入していない自営業者や学生などは、国民年金第1号被保険者に該当しますので、市役所での届け出が必要で

す。短期在留外国人の脱退一時金

日本国内に住所を有しなくなつてから2年以内に請求を行うと脱退一時金が支給されます。

☎国民年金または厚生年金保険の加入期間が6カ月以上あって、老齢基礎年金の受給資格がない外国人
☎郡山年金事務所☎024(932)3434
保険年金課☎(88)9137

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題となっています。皆さんがこの問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

☎市民協働推進課☎(94)4432

年金手続きでマイナンバーを記載すれば添付書類が省略できます

対象の手続き

- ▶老齢・障害年金請求
- ▶死亡に関する手続き(遺族基礎・遺族厚生年金請求、寡婦年金請求、未支給年金請求、死亡一時金請求)
- ▶そのほか年金給付に関する手続き

省略になる書類

- ▶住民票
 - ▶所得を証明する書類
- ※戸籍に関する証明書は省略不可

住所・氏名の変更も届け出は不要

被保険者の住所・氏名の変更も、年金機構への届け出は不要です。※年金受給者が氏名を変更したときは、金融機関での年金受給口座の名義変更手続きと、年金証書引換届(日本年金機構から後日郵送)が必要です。
☎郡山年金事務所☎024(932)3434
保険年金課☎(88)9137

介護助手の募集

市内の高齢者施設で、清掃や配膳・下膳など介護の周辺業務を行う「介護助手」として、ご自分のライフスタイルに合わせて無理なく働いてみませんか?

資格や経験は不要です。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

☎県福祉人材センター☎024(521)5662



介護助手を募集

点字ブロックをふさがないで



目の不自由な人は、歩道の点字ブロックを頼りに歩行しています。

点字ブロックの上に物を置いたり、自動車や自転車などを停めたりすることは、歩行の妨げになるだけでなく、ぶつかって転倒するなど大変危険です。点字ブロックを障害物で塞がないようにしましょう。

☎社会福祉課☎(88)8112

骨粗しょう症検診を受けましょう

☎40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は令和6年3月31日時点)

※対象者には受診券(はがき)を郵送しています。

受診期限 令和6年1月31日(水)
※受診期限が近づくと混み合いますので、早目に受診してください。

☎市指定医療機関
☎健康づくり課☎(88)8122



ひとり親家庭の就活サポート

県中保健福祉事務所では、ひとり親家庭の人の就職活動を無料でサポートしています。お気軽にご相談ください。

☎午前9時～午後5時
☎県中保健福祉事務所
☎県中保健福祉事務所☎(75)7809

特別児童扶養手当

☎精神または身体(内部疾患を含む)に中度または重度の障がいがある20歳未満の児童を療育している人
※児童が施設に入所しているときや、障がいを理由に公的年金を受けられるときを除く

支給月額(1人当たり)
▶1級該当児童 53,700円
▶2級該当児童 35,760円

※所得に応じて支給制限などがあります。

☎市指定医療機関☎(88)8112

献血にご協力を

☎12月24日(日)
午前10時～午後4時

☎イオンタウン須賀川(古河105)
☎健康づくり課☎(88)8122



ひとり親家庭への支援

児童扶養手当
☎次のいずれかに該当する児童を養育している人

- ▶父母が婚姻を解消した
- ▶父や母が死亡した
- ▶父や母が政令で定める程度の障がいの状態にある など

※対象児童の年齢は、18歳に達する日以後の最初の3月31日以前であること(心身に一定の障がいがあるときは20歳未満)

支給月額(全部支給のとき)
▶1人目 44,140円
▶2人目 10,420円
▶3人目以降 6,250円

ひとり親家庭医療費助成制度

☎ひとり親家庭の児童およびその児童を養育している父または母で、市内在住の健康保険加入者
※対象児童の年齢は18歳に達する日以後の最初の3月31日以前であること

助成額 1カ月ごとの自己負担額を合算して1,000円を超えた額

※申請者や同居家族の所得に応じて支給制限などがあります。

☎受給中で状況が変わったとき(転居・転出・婚姻など)は、手続きが必要です。

☎市指定医療機関☎(88)8114

救急車の適正利用にご協力を

冬は急な気温の変化による病気や凍った道路での事故などにより、救急車の出動が多くなります。

救急車や救急医療は限りある資源です。冬の病気やけがを防いで、本当に必要としている人が救急車を利用できるようにしましょう。

迷ったときは#7119へ連絡

急な病気やけがをしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷うときは救急安心センター事業(#7119)をご利用ください。専門家からアドバイスを受けることができます。

☎須賀川消防署☎(76)3111



☎熱めのお風呂で長湯するのが好き
当てはまる項目が多いと温度変化の影響を受けやすいため、寒い時期は十分に気を付けましょう。

4つの予防策

①入浴前に脱衣所・浴室を暖めておく(浴室に

☎飲食・飲酒後に入浴することがある
☎入浴中に体が冷える
☎熱めのお風呂で長湯するのが好き
当てはまる項目が多いと温度変化の影響を受けやすいため、寒い時期は十分に気を付けましょう。

あなたの危険度をチェック

☎心臓や脳に持病がある
☎高血圧や糖尿病、脂質異常症、不整脈がある
☎浴室・脱衣所が極端に寒い

ヒートショックとは
急激な温度差による体調のトラブルで、特に冬場の入浴に注意が必要です。脱衣所・浴室、浴槽へ移動したときに血圧が急上昇・急下降し、突然死に至る危険があります。

☎家族ができること
高齢者が入浴するときには、家族の見守りが大切です。入浴時間などを気に掛けてあげましょう。高齢者に限らず、入浴する人は、周囲にひと声掛けてから入浴するようにしましょう。

☎健康づくり課
☎(88)8123

☎暖房設備がない場合は、シャワーで湯を張り、浴槽のふたを開けるなど湯気で浴室を暖める
②湯船の温度は41度以下にし、入浴時間は10分までを目安とする
③食後すぐの入浴、飲酒後や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける
④浴槽からゆっくらゆっくら立ち上がる

すこやか通信
冬の入浴はヒートショックに注意