

しょうぼう

11月9日は119番の日

11月9日は、住民の皆さんと消防との繋がりを象徴するダイヤルナンバーにちなみ、昭和62年に「119番の日」として制定されました。

119番通報時に慌ててしまい、住所や状況を伝えずに「消防車、早く来て」などと一方的に話されると、出動指令が遅れてしまい被害が拡大します。119番通報時には次の事を慌てずに落ち着いて伝えて下さい。

- ・火災である時
- ・火災であること。
- ・消防車が向かう場所(○区○町内、近くの目標物)はどこか。
- ・何が燃えているのか。(建物車両等)
- ・逃げ遅れている人、怪我をしている人がいるのか。
- ・通報している方の名前と電話番号。
- 《救急である時》
- ・救急であること。
- ・救急車が向かう場所(○区○町内、近くの目標物)はどこか。
- ・傷病者の人数、名前、年齢

意識(会話が出来るか)と呼吸の有無、症状。

・かかりつけの病院があれば、病院名と病名。

・通報している方の名前と電話番号。

また、掛ける電話によって繋がる消防機関が違う場合があります。

〈一般電話から掛けた場合〉

妹背牛町内から一般電話を使用した場合は妹背牛の消防に繋がります。

〈携帯電話から掛けた場合〉

妹背牛町内から携帯電話を使用した場合はほとんどが深川消防署に繋がりますが、場所によっては他の消防機関に繋がる場合がありますので、まず消防車、救急車が必要な場所の市町村名から話して下さい。

ねんきん

納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、

いんぷおめしよん

情報蔵

information

はいせつ

町内の盗難、不審者の発生について

- ・日頃から玄関、窓の施錠を徹底しましょう。
- ・名前と用件を確認してから、ドアを開けましょう。
- ・点検商法の発生について
- ・「下水道、配管の無料点検」という誘い文句に要注意。
- ・必要の無いセールスは、きっぱり断りましょう。
- ・架空請求ハガキへの注意

「消費料金に関する訴訟最終告知」のハガキは詐欺です。

- ・絶対に連絡せず、家族か警察への相談を。
- ・児童・生徒の安全対策について

・不審者、前兆事案については警察へ情報提供を。

平成30年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者やお子様など)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成30年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険

料(国民年金保険料)控除証明書」が送られる予定です。申告書の提出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。(9月下旬から10月上旬にかけてコンビニエンスストアで国民年金保険料を納付された一部の方は11月中旬ごろ送られる予定です。)

また、平成30年10月2日から12月31日までの間に、今年をはじめ国民年金保険料を納められた方には、翌年の2月上旬に送られる予定です。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

戸籍の窓

9月16日～10月15日 届け出分

お誕生おめでとう
ございます

宇羅 ^{さらん}紗蘭ちゃん 10/4 大介さん
伊藤 ^{ふうま}楓馬くん 10/6 達矢さん

お悔やみ
申し上げます

江幡キミ子 さん 10/4 91歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区 江幡 隆 様
母 江幡キミ子 氏 死去に際して



けんこう

体重や腹囲の増加は血管を老化させ、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病、さらには脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを招く

冬に向けた交通事故の防止について
・この時期、橋、トンネル、日陰の凍結に注意。
・適切な時期のタイヤ交換と空気圧の点検を。
地震、長期停電対策について
・タンス、本棚などの転倒防止を。(今回、死者数名)
・発電機の使用の際、換気に注意を。(今回、死者数名)
・避難時にはブレーカーの切断を。(通電火災の原因に)
・冬の長期停電はポータブルストーブなどが必要です。

体重コントロールのためには「バランスのとれた食事」「適度な運動」が大事だと知っている方は多いと思いますが、実践はどうでしょうか。
生活習慣を変えようと思ふと、大なり小なりの努力

大きな要因となっています。成人の適正体重は次の計算式で算出されたBMI(体格指数) 18.5～24.9の範囲で、18.5未満を「やせ」、25.0以上を「肥満」としています。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
健診の結果やアンケート調査などから、妹背牛町では特に30～50歳の男性の肥満が目立ち、現在BMIが25未満でも、成人後に体重が大幅に増加しているという人も多くいました。

が必要になります。この「努力」が「修行」のように苦しいものだと、長続きはしにくいかもしれません。一緒に取り組む仲間がいたり、努力を認めて励ましてもらえたり、あるいは何かごほうびが用意されるなど、楽しみや報いがあると、継続して頑張れるのではないのでしょうか。

保健センターでは今年もダイエット教室「だつポ★チャレンジ」を開催します。対象は「ぼっちやり」から抜け出したいと思っている、概ね20～60代までの方で、別表の日程になるべく続けて参加できる方とします。

短期集中の日程で、例年参加者同士が親しくなつて、楽しく交流しながら取り組んでいます。昨年の参加者では、体重が平均0.6kg

減、腹囲が平均3.0cm減の成果がみられました。定員は10名です。お早めに申し込みください。また、教室には参加できないけれどダイエットにチ

平成30年度「だつポ★チャレンジ」予定表

月日	曜		内容
12/5	水	開会	オリエンテーション
12/11	火	運動	体力測定、トレーニング紹介
12/18	火	運動	個別の運動処方
12/19	水	栄養	個別の栄養改善プラン
12/20	木	運動	サーキットトレーニング講習会
12/26	水	栄養	年末年始の乗り切り方
1/11	金	運動	トレーニングに変化をつける
1/17	木	運動	サーキットトレーニングに参加
1/21	月	運動	ヨガ体操
1/23	水	栄養	個別プラン実施状況確認
1/29	火	運動	「ア・エール」トレーニングルーム体験
2/5	火	栄養	調理実習
2/8	金	運動	継続のコツ、体力測定
2/13	水	閉会	まとめ、表彰

○時間 13:30～15:30(内容により変更あり)

減、腹囲が平均3.0cm減の成果がみられました。定員は10名です。お早めに申し込みください。また、教室には参加できないけれどダイエットにチ

チャレンジしたいという方の相談も随時お受けしています。
【申し込み・お問合せ】
保健センター保健師まで
☎32・2411(内線192)