

平田村の道路をきれいに!

ひらたミニバスケットボールスポーツ少年団による道路のごみ拾い作業が8月5日に永田地区沿道で行われました。

当日は、団員8人と保護者で平田村が少しでもきれいになるようにと、一生懸命にごみを拾いました。



かるがも学級「りょうぜんこどもの村へ行こう!」

親子体験教室「かるがも学級」の移動教室を8月6日、りょうぜんこどもの村（伊達市）で開催しました。

この敷地には、乗り物（スカイサイクル）や遊具広場、木工館、遊びと学びのミュージアム、アスレチックなどがあり自然に囲まれ緑あふれる中でゆったりとした時間を過ごすことができます。

参加者は木工館で「木のバッチ」を製作したあと、家族で思い思いに自由時間を楽しみました。



木工教室「木のバッチ」作り



かわいい作品が完成

大人の教養講座 「ロープワーク教室」 開催します

日常生活やアウトドアなど様々なシーンで活躍するロープの結び方を学ぶ講座です。

日時：令和5年10月27日(金) 午前9時～11時

場所：ハレスコ

参加費：実費

申込方法：参加希望の方はお電話でお申し込みください。

中央公民館 ☎55-2131

国保だより

お薬のはなし

ポリファーマシーについて

ポリファーマシーとは、日本語にすると「多剤服薬」ということです。たくさんの薬を服用することで、副作用を起こしたり、きちんとお薬が飲めなくなっている状態を言います。

心配な症状が出てきたときは、自己判断でお薬をやめたり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談してください。なお、病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合、薬は重複したり増えすぎたりしないようおくすり手帳を活用し使っているお薬を医療機関や薬局に伝えましょう。

また、村では、飲み残したお薬について薬局などに持参していただき、薬剤師が飲み忘れや重複した処方薬、症状改善で不要になった薬の種類や量、使用期限を確認し医師に問い合わせ、残薬や重複があれば、新たに処方する薬を減らす取り組みのため「節薬バッグ」を作成し、村民の方に無料で配布していますので、住民課までお問い合わせください。



セルフメディケーションについて

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。

例えば、病院にかかるほどでもない軽度な症状の場合、市販薬を活用することで、症状の悪化を防ぐことができます。

セルフメディケーションで健康づくりをはじめよう

- ・適度な運動を心がけましょう。
- ・毎年、特定健診を受けましょう。
- ・1日3食、バランスの取れた食事をとりましょう。
- ・OTC医薬品（市販薬）を上手に利用しましょう。
- ・十分な睡眠、休息をとりましょう。

住民課 ☎ 55-3112

国民年金だより

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～ 国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。

期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		3/4免除	半額免除	1/4免除
平成25年 4月～平成26年 3月分	15,220円	11,420円	7,610円	3,810円
平成26年 4月～平成27年 3月分	15,370円	11,530円	7,680円	3,840円
平成27年 4月～平成28年 3月分	15,700円	11,770円	7,840円	3,930円
平成28年 4月～平成29年 3月分	16,360円	12,260円	8,180円	4,080円
平成29年 4月～平成30年 3月分	16,570円	12,430円	8,280円	4,140円
平成30年 4月～平成31年 3月分	16,410円	12,300円	8,200円	4,100円
平成31年 4月～令和 2年 3月分	16,460円	12,350円	8,220円	4,110円
令和 2年 4月～令和 3年 3月分	16,570円	12,420円	8,290円	4,140円
令和 3年 4月～令和 4年 3月分	16,610円	12,460円	8,300円	4,150円
令和 4年 4月～令和 5年 3月分	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円

※追納するには「国民年金保険料追納申込書」が必要となります。

申請書が欲しい場合、その他の詳しい内容については住民課または年金事務所までお問合せください。

住民課 ☎ 55-3112 / 郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434