



## 2019年度 移動ナースバンクの実施

島根県ナースセンターでは、就職を希望している看護職に対して、求人情報の提供、就業のために必要な相談及び研修を行っています。雲南圏域の看護職・求人施設の相談者に対して、上記のとおり相談会を実施します。

- ◆相談日 毎月第2水曜日
- ◆時間 13時～16時
- ◆場所 ハローワーク雲南(雲南市木次町里方514-2)
- ◆お問い合わせ先 島根県ナースセンター  
☎0852278510

## 協会けんぽ島根支部の 平成31年度保険料率

全国健康保険協会(協会けんぽ)島根支部の健康保険料率は据え置きとなります。介護保険料率は3月分(4月納付分)より引上げとなります。任意継続被保険者の方は、4月分(4月納付分)からとなります。

健康保険料率	平成30年度 10.13%	平成31年度 10.13%
介護保険料率	平成30年度 1.57%	平成31年度 1.57%
引き上げ	平成31年度 1.73%	

「インセンティブ制度」により皆様の健診受診・保健指導・ジェネリック医薬品使用等の取り組みで保険料率は下がります。

◆お問い合わせ先 全国健康保険協会島根支部  
☎08522595140

### 2019年度 出張年金相談窓口の開設日

松江年金事務所では町民の皆様の利便性を図るため、島根社会保険労務士会の協力により、年金相談を実施しています。2019年度の相談日は次のとおりです。

相談窓口の開設日	(仁多会場)	(横田会場)
3月	13日(金)	19日(木)
4月	5日(金)	19日(金)
5月	17日(金)	24日(金)
6月	14日(金)	21日(金)
7月	12日(金)	19日(金)
8月	2日(金)	16日(金)
9月	13日(金)	20日(金)
10月	4日(金)	18日(金)
11月	1日(金)	15日(金)
12月	13日(金)	20日(金)
1月	17日(金)	24日(金)
2月	14日(金)	21日(金)
3月	13日(金)	19日(金)

### 高齢者の消費者トラブルを防止しよう!

トラブル防止の注意ポイント!

◆ポイント1◆  
個人情報には教えないこと!

◆ポイント2◆  
その場で契約しないこと!

消費者ホットライン 188

困ったときは一人で悩まずに、「消費者ホットライン」188番に御相談ください。身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を御案内します。

【相談窓口】 島根県消費者センター  
0852-32-5916  
8:30~17:00(土・祝・年末年始は休み)  
※日曜は電話相談のみ(12:00~13:00は休み)

### 環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

「衣」「食」「住」のひと工夫で、あたたかく過ごしましょう!  
「住」- ウォームビズ(WARM BIZ) -

肩こりや体のこわばりがあると、血流が悪くなって、寒さを感じやすくなります。肩甲骨を動かすストレッチをしたり、太い血管が通っている脇の下から体側をしっかり伸ばすとよいでしょう。脇と同様に太い血管が通っている首元、足元が冷えると寒さを感じやすくなってしまいますので、冷やさないように注意してくださいね。

湯たんぽや毛足の長いスリッパは家だけでなく、職場の机の下でもぜひ活用しましょう。毛足の長いクッションは腰まわりからくる冷えの予防に効果的です。また、温度計、湿度計を置いて、室内環境を「見える化」することも大切です。家を温める方法と体を温める方法で寒さを乗り切りましょう。

COOL CHOICE

地球温暖化防止対策地域協議会・エコナイト  
(奥出雲町在住しまねエコライフサポーターの会)

### 口座振替のお知らせ

税金・使用料など公共料金の3月分の口座振替は4月1日(月)です。今回の振替は次の13項目です。

- 国民健康保険税(第12期)
- 後期高齢者医療保険料
- 情報通信使用料
- 上水道使用料
- 下水道使用料
- 保育料
- 住宅使用料
- 住宅駐車場使用料
- 住宅共益費
- 老人ホーム入所費用等徴収金
- 訪問看護利用料
- 介護サービス利用料
- 介護老人保健施設利用料

\*納税通知書等で金額をご確認いただき、今一度通帳残高をお確かめいただきますようお願いいたします。

下水道使用料金 (公共農集合併)について

◎使用人数の変更(転入・転出・出生・死亡)があった場合は、速やかに役場水道課へ届出を提出して下さい。使用人数によって使用料金が変わります。

### 奥出雲町 図書館 新着図書案内

#### カルチャープラザ仁多図書室

『麒麟児』 慶応四年三月。鳥羽・伏見の戦いに勝利した官軍は、徳川慶喜追討令を受け、江戸に迫りつつあった。軍事取扱の勝海舟は、五万の大軍を率いる西郷隆盛との和議交渉に挑むための決死の策を練っていた。江戸の町を業火で包み、焼き尽くす「焦土戦術」を切り札として。著者渾身の歴史長編。(出版社紹介より記載)

『好日日記』 森下典子著

『この先どうすればいいの? 18歳からの発達障害』 宮尾益知 監修

『おしりたんてい プラブックやまのしろいかいぶつ!』 トロル さくえ

『日本の妖怪完全レジュアルガイド』 小松和彦 監修

『アンネンランクに会いに行く』 谷口長世 著

#### 横田コミュニティセンター図書室

『本と鍵の季節』 米澤穂信 著

『昨日がなければ明日もない』 宮部みゆき 著

『一切なりゆき』 樹木希林 著

『ちょっと心配な健康診断の数値がすぐわかる本』 和田高士 監修

『あがりめさがりめ』 つちだのぶこ 絵

『だつて春だもん』 小寺卓矢 写真文

『あずき』 荒井真紀 さく

#### 4月の休室日

月曜日、祝日  
26日[月末休室]

日曜日、祝日