

年末年始のごみ収集・センター受入について

問合せ：防災環境課 ☎0495-77-2124

◀点線上段：年末収集最終日 点線下段：年始収集開始日▶

地区名	可燃ごみ	不燃ごみ	資源ごみ
植竹・関口・四軒在家・元阿保・八日市・原新田・熊野堂・元原	12月28日(月)	12月21日(月)	12月16日(水) 1月6日(水)
	1月4日(月)	1月4日(月)	
新宿・池田・二ノ宮・新里・前組・中新里・小浜・貫井・肥土・渡瀬本町・渡瀬仲町・渡瀬上町	12月29日(火)	12月15日(火)	12月16日(水) 1月6日(水)
	1月5日(火)	1月5日(火)	
下阿久原	12月28日(月)	12月8日(火)	12月22日(火)
上阿久原	12月28日(月)	12月8日(火)	12月22日(火)
矢納	1月4日(月)	1月12日(火)	1月26日(火)

小山川クリーンセンター
年末年始のごみの直接搬入 受入日
受入時間：午前8時40分～正午、午後1時～4時30分
問合せ：小山川クリーンセンター ☎0495-22-8200

28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
月	火	水	木	祝	土	日	月	火	水
○	○	○	×	×	×	×	○	○	○

■粗大ごみリクエスト収集は第2水曜日(12/9)です。排出予定の方は12月2日(水)までに窓口で申請してください。

■年末は大掃除などで大量のごみが各家庭から発生します。ゴミを畑や庭先・小型焼却炉で焼却すると、煙の臭いや有害物質で迷惑をする方がいるばかりか、ゴミを焼却することは法律で禁じられています。

し尿汲み取り・浄化槽の清掃のお知らせ

最終受付日：12月11日(金) …し尿汲み取り、浄化槽清掃
申込み：児玉清掃(株) ☎0495-72-1038

高齢期を支える地域包括支援センター

問合せ 神川町地域包括支援センター ☎0495-74-1155

【あなたはどっちを選ぶ?】

読んで字の如く
生活が活動的でなくなることで起こる病気です。疲れやすい、頭がすっきりしない、うつっぽい。体を動かさないような時間が長ければ長いほど、体や頭の機能は低下します。スポーツや散歩・体操などを動かすことや、生活の中で掃除や洗濯、料理や趣味で身体と頭を使うような習慣を作りましょう。

生活の中に「介護予防」を：
いつまでも健康で自分らしく生活していくために、日常生活を活動的にし、自分のできることを継続していきましょう。

生活不活発病に気を付けましょう

ねんきんだより

天災による国民年金 保険料の免除制度

風水害等の災害で大きな被害を受けたことにより、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請をして承認されると、保険料の全額が免除される制度があります。

国民年金の場合、震災・風水害・火災等により、被保険者の所有に係る住宅、家財、その他の財産につき、被害金額が概ね2分の1以上の損害を受けたときが対象となります。

申請に必要な書類

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
- (原則として) 罹災証明書、または被害農林漁業者等と認定された被害認定書の写し
- (罹災証明のみで被害の程度が判断できない場合) 国民年金保険料免除・納付猶予申請に係る被災状況届
- (保険金・損害賠償金等が支給される場合) 保険金・損害賠償金額

免除される期間

等の確認できる証明書の写し

事由の生じた日の前月分から翌年の6月分まで(※保険料の納付が困難な場合は、早めの申請をしてください。)

免除された期間の年金は

- 全額免除された期間の老齢基礎年金額は、保険料を納めた場合の2分の1で計算されます。
- 保険料が免除された期間が10年以上であれば、後から追納することができます。将来、減額される年金額を増やすことができます。
- 保険料免除期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

町民インタビュー

山口正平さん 91歳



筋力・意欲低下からの回復
楽しく生きるを目標に
要介護3→要介護1へ

介護保険利用のきっかけは?
2年前に肺炎で入院、ベッド上で安静の生活により、生活不活発病から下肢筋力低下となり、身の回りのことが自分でできなくなってしまいました。歩行が大変で入浴も自宅ではできないので、介護保険のサービスが利用できればと思い申請しました。

自立に向け取り組んだことは?
入院前は野菜を作ったり、身の回りのことは自分でできていました。以前のように「自分のことができるようになる」と一念発起し、週3回デイサービスを利用するように

なりました。デイサービスでは友達もでき、様々なレクリエーションや機能訓練を繰り返し、シルバーカーを利用して歩行ができるまで回復しました。現在では週4回に増やし、デイサービスを休むことなく利用することで、人々との交流が笑顔を増やし、元気に楽しく過ごしています。

現在の生活は?
現在要介護1の認定となりましたが、回復への足がかりとなったデイサービスの利用を続けています。また、家族も「仕事を辞めなくては」と、思ったこともありましたが、デイを利用している時はお嫁さんも仕事に出かけ、利用のない時は自宅で面倒を見て、という生活スタイルが安定してできるようになったことで家族も喜んでいます。「家族と、このデイサービスがあるから元気でいられる。ありがたいよ」と満面の笑顔で答えてくれました。

これからの目標は?
目標は年相応に無理せず、自分でできることを続けて、自宅で元気に生活していきたいです。