

保健師のすこやかだより

若葉の緑色がまぶしい季節です。みなさんは何色が好きですか？
身につけた服装の色でその日の気分が変わるなど、実は感情と色彩は深く結びついているようです。

その日、なんとなく惹かれる色があったら、積極的に身につけてみてはどうでしょう？
色のもつ力が、気分をよい方向に変える手伝いをしてくれるかもしれません。



黄・・・元気と勇気を与えてくれる。脳を刺激する
ピンク・・・気持ちを和らげ、身体を温め、幸福な気分を与えてくれる
白・・・純潔、高貴な印象で気持ちを正し、沈静作用がある
オレンジ・・・力強さや勇気を与える
青・・・気持ちを静め、ゆったりさせる
赤・・・気分を高揚させる
緑・・・心に落ち着きをあたえる

入園・入学・進級・就職・転勤など、新しい生活が始まった方、家族の方々も少しずつ新しい環境や生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。新緑の季節、緊張も少しずつほぐしながら、青い空を見上げて、深呼吸する気持ちのゆとりをもちたいものです。

ポリオ予防接種のお知らせ

日時：平成17年5月18日（水） 午後1時～2時 受付 場所：鏡野町保健センター

＊母子手帳を持参してください。＊3ヵ月～90ヵ月の間に2回服用します

（4月号では、「対象者には個別通知します」と掲載しましたが、個別通知はいたしません。訂正してお詫びいたします。母子手帳を確認して受けてください。ご不明な点は、保健福祉課または各振興センター保健師にお問い合わせください。）

子育て情報“ままっくす”通信からのお知らせ

子育て中のママさんの気になる情報が盛りだくさんのままっくす。図書館にも置いてあります。ぜひご覧ください。

遊歩会ウォーキングを一緒に楽しみませんか？

◆第12回越畑ウォーキング◆

日 時：5月21日（土）午前8時30分～午後1時30分

集 合 場 所：午前8時30分 越畑ふるさとセンター駐車場

コ ー ス：越畑トンネル～ダム事務所～みのり学園リング園経由 9.9km

お問い合わせ：保健福祉課山崎 ☎54-2111 または遊歩会水島 ☎56-0523

遊歩会ウォーキングも事故等に備え、保険に加入することになりました。平成17年度参加費として、初回参加のみ500円（10月以降の参加は300円）徴収することになりましたので、ご理解ください。

国民年金

国民年金保険料の納付は、 お得・安心・便利な口座振替で！

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？「忙しくて…」、「つい、うっかり…」といった理由でも、保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることもありますので、国民年金保険料の納付には、納め忘れのない安心で便利な口座振替をおすすめします。

平成17年4月からは、お得な『口座振替早割制度』も導入されました。

通常の口座振替は当月保険料を翌月末に引き落としますが、早割制度では当月保険料を当月末に引き落とすことで、毎月40円がお得になります。

お申し込みは、各社会保険事務所・金融機関に備え付けの申出書に必要事項を記入して、口座振替を希望される金融機関等の窓口へ提出してください。

なお、現在口座振替で月々納付されている方で早割制度をご利用になる場合は、改めて振替方法変更のお申し込みが必要となりますのでご注意ください。

※詳しくは、お近くの社会保険事務所へお尋ねください。

津山社会保険事務所 ☎0868-22-7116

野焼きの禁止について

現在、家庭でのごみの野焼きは禁止されております。ごみの処分については下記の点にご注意ください。

1. 不要品はごみ収集所へ持ち込んで処分して下さい。家庭で焼却処分をしないようにして下さい。
2. 焼却して良いのは、農業・林業・漁業に関するものや、社会慣習上やむを得ないもの災害等の復旧や防止、公共団体が管理のために行うものに限りです。
3. 事業所における産業廃棄物の処理については全量、産業廃棄物処理業者に処理を委託するようにして下さい。
焼却炉を設置している事業所で火床面積が0.5平方メートル以上ある焼却炉を使用する場合は県に届出が必要になります。
4. 野焼きは法律上犯罪行為にあたり、罰則等の適用もありますので、絶対にしないで下さい。