

健康相談

ご自身や家族の健康について保健師・栄養士・健康運動指導士などの専門職が相談に応じます。

とき 3月2日(月)

午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター 2階

対象 市民

内容 健康に関する相談、食事・運動指導、ロコモチェックなど

申し込み 問 2月28日(金)までに電話または次の窓口で受け付け
市役所1階健康増進課(16番窓口)

TEL 25-5004 FAX 24-3070

(健康増進課)

ほっと五サロン

同じ悩みを抱えた人と一緒にお茶を飲みながら、ゆっくりと話ができるサロンを開催します。

とき 3月3日(火)

午後1時～3時

ところ 支援センター 1階

(篠町馬堀南垣内41-23)
対象 兄弟姉妹、ご両親やお子さん
さんが心の病を抱えたご家族
内容 簡単な自己紹介をした後、お茶を飲みながらお話しします。

参加費 無料(事前申し込み不要)

問 社会福祉法人信和福祉会支援センター 1階

TEL FAX 25-8623

(障害福祉課)

♥がんのピアサロン♥で ゆったりお話ししませんか?

がんの患者やご家族が、地域社会の中で安心して過ごせるピアサロン「ル・シェノン」です。

つらい気持ちや不安、希望などお話しできるサロンを毎月第4火曜日に開設しています。地域での活動をサポートしてくださる人もぜひ参加してください。

とき 2月25日(火)

午後6時～8時

ところ 地域共生ピアサロン

ル・シェノン(幸せの環)

(下矢田町4丁目20-11)

駐車場 6台

参加費 300円(お茶代)

問 坂田 TEL 090-2010-6761

(市民力推進課)

令和元年度第2回「FUKUSHI就職フェア」

京都府最大約120法人が出展し、一般求職者の人・学生を対象に開催します。就活応援イベント、出展法人との個別面談などで情報を入手できます。福祉の仕事を探している人、興味のある人のご来場をお待ちしています。

とき 3月8日(日)

午後0時30分～4時30分

ところ みやこめっせ3階(京都市)

対象 学生(令和3年3月卒業予定者など)、一般求職者(未経験者可)を広く募集しています。

入場料 無料(申し込み不要)

問 福祉職場就職フェア実行委員会

TEL 075-252-6297

(地域福祉課)

国民年金のお知らせ

■■ こんなときは届け出を ■■

国民年金被保険者期間中(20歳以上60歳未満)に被保険者の種別などが変更になる場合は、届け出が必要です。なお、手続きの際には本人確認ができるもの(運転免許証など)を忘れずにお持ちください。

○自営業・学生など(第1号被保険者)

| こんなとき | 変更後の種別 | 届け出先 | 必要な書類など |
|-------------------------|---------|---------|---------|
| 会社員・公務員になった | 第2号被保険者 | 勤務先 | 年金手帳 |
| 会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった | 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先 | 年金手帳 |

○会社員・公務員(第2号被保険者)

| こんなとき | 変更後の種別 | 届け出先 | 必要な書類など |
|-------------------------|---------|---------|------------------------------|
| 退職(職場の年金を脱退)した | 第1号被保険者 | 市役所 | 年金手帳、印鑑、離職票など 退職日の分かる証明書類 |
| 退職し、すぐに再就職した | 第2号被保険者 | 新しい勤務先 | 年金手帳 |
| 会社員・公務員と結婚し、扶養されるようになった | 第3号被保険者 | 配偶者の勤務先 | 年金手帳 |

○会社員・公務員に扶養されている配偶者(第3号被保険者)

| こんなとき | 変更後の種別 | 届け出先 | 必要な書類など |
|---------------------------------|---------|------------|--|
| 配偶者と離婚・死別した | 第1号被保険者 | 市役所 | 年金手帳、印鑑、離婚・死別した年月日 が確認できる証明書類、扶養からはずれた 年月日が確認できる証明書類 |
| 収入が増えて配偶者に扶養されなくなった | | | 年金手帳、印鑑、扶養からはずれた 年月日が確認できる証明書類 |
| 配偶者が退職して第1号被保険者になった | | | 年金手帳、印鑑、離職票など配偶者の 退職日が分かる証明書類 |
| 会社員・公務員になった | 第2号被保険者 | 勤務先 | 年金手帳 |
| 配偶者が退職し、すぐに再就職し、引き続き扶養されるようになった | 第3号被保険者 | 配偶者の新しい勤務先 | 年金手帳 |

問 市役所1階市民課国民年金係(4番窓口) TEL 25-5020 FAX 25-5021

(市民課)

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

～手洗いを行う 睡眠、栄養をとる 室内は適度な温度と湿度を保つ～