

成人式を迎える  
皆さんへ

# 20歳になったら国民年金

☎ 保険年金課 (☎0848-38-9143)

## Q.1 国民年金制度とはどんな制度ですか。

**A** 老後や不慮の事故に対しての生活保障を目的とした制度で、国内に住所がある20歳以上60歳未満の人は全員加入する必要があります。

## Q.2 加入手続きはどうしたらいいですか。

**A** 特に必要ありません。誕生日から約10日後に日本年金機構から基礎年金番号通知書や国民年金保険料の納付書が届きます。ただし、保険料の口座振替や免除等を希望される人は、市役所で手続きが必要です。

## Q.3 収入が少ないので、保険料を納めることが難しいときは。

**A** 申請すれば前年の所得をもとに保険料の納付が猶予されます。学生には「学生納付特例制度」、学生でない50歳未満の人には「納付猶予制度」があります。この期間は将来受け取る年金額には反映されませんが、10年以内であればさかのぼって納付(追納)できます。

## Q.4 保険料を納めないとどうなるのですか。

**A** いざ年金をもらうとき、必要な資格期間を満たさず、受給できなくなったり、将来受け取る年金額が少なくなります。また、病气やけがで障害が残ったときや死亡したときに、障害年金や遺族年金が受けられない場合があります。

# 清掃

～毎月1日は  
「門前清掃の日」です～

- 【尾道・御調・向島地区】 ☎尾道市クリーンセンター (☎0848-48-2900) 衛生施設センター【持込】・清掃事務所【収集】
- 【因島地区(原・洲江含む)】 ☎南部清掃事務所 (☎0845-24-0432)
- 【瀬戸田地区】 ☎南部清掃事務所瀬戸田分所 (☎0845-27-0454)

## 「休日」ごみ持込のお知らせ

### ■1月の「休日」のごみ持込受付 (対象は家庭ごみです。)

22日(日)	尾道市クリーンセンター 南部清掃事務所 瀬戸田名荷埋立処分地	8:30~12:00
28日(土)	御調清掃センター	8:30~11:00

必ず分別をして持ち込んでください。(資源物・粗大ごみを含む)  
※向島クリーンセンター・因島リサイクルセンターは休日の持込受付はありません。

### 事業所からのごみは ごみステーションには出せません!

事業所(事務所や工場など)から出るごみは、一般廃棄物、産業廃棄物を問わず、町内のごみステーションに出すことはできません。  
事業所ご自身の責任で処理してください。

おしえて! エコレンジャー

注射針はごみに出して良いの?

注射針などはごみとして絶対に出さないでください!!

ごみとして出せないもの

- 注射針
- 点滴針
- 針の取り外しができない注射器

処方された医療機関 または 薬局へ ご相談ください。

## 環境資源リサイクルセンター

☎0848-48-2212  
10:00~16:30/月・木・祝日休館

### 2月の出張販売

1/18(水) 13:30~14:30	EMポカシ講習会 ☎2人 ☎米ぬか1kg	2/ 4(土) 10:00~14:00	市民センターむかいしま
1/22(日) 13:30~	卓上糸ノコ使用講習会 ☎300円 ☎1人	2/ 8(水) 10:30~14:00	瀬戸田市民会館前駐車場
2/ 3(金) 10:15~11:45	ダンボールで生ごみを堆肥にしよう ☎600円 ☎2人 ☎ダンボール箱2個	2/10(金) 10:00~14:00	道の駅クロスロードみつぎ
新春セール 1/17(火)~29日(日)		2/14(火) 10:30~14:00	因島総合支所1階デッキ
急な休館やイベント情報などを発信しています。 ☎ https://www.facebook.com/onomichi.recycle			

# 健康・福祉

## 確定申告等で障害者控除を受けられる場合があります

身体や精神に障害のある65歳以上の人で、身体障害者手帳などを持っていない場合でも、その程度が身体・精神・知的障害者認定基準に準じていれば、市長の認定により、所得税や住民税の障害者控除を受けることができます。

認定書の交付には日数を要しますので、余裕をもって申請してください。  
※要介護認定を受けていない場合は、所定の診断書(有料)が必要です。

### 控除額

- 障害者控除  
所得税27万円、住民税26万円
- 特別障害者控除  
所得税40万円、住民税30万円

☎ 高齢者福祉課  
(☎0848-38-9118)

## 第13回 JA尾道総合病院 市民公開講座 市民のためのがん最前線

☎ 2月4日(土) 13:00~15:00

☎ しまなみ交流館

☎ 690人

### 講演1

尾道市健康推進課からのお知らせ

～がん検診について～

講師 酒井衣利子(健康推進課保健師)

### 講演2

胃がんの内科的治療～内視鏡を用いたやさしい胃がん検診・内視鏡的治療について

講師 北村正輔さん(JA尾道総合病院 消化器内科内科部長)

### 講演3

胃がんの外科的治療～侵襲の少ない胃がん治療

講師 山本悠司さん(JA尾道総合病院 消化器外科外科部長)

### 講演4

がん診療支援チームのご紹介

講師 浜本悠香さん(JA尾道総合病院 栄養科管理栄養士)

### 講演5

緩和ケアについて～理学療法士の立場から

講師 中村達也さん(JA尾道総合病院 リハビリテーション科理学療法士)

☎ JA尾道総合病院 医療福祉支援センター (☎0848-22-8111)



☎ 献血 ☎尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

日時	場所
1/24(火) 10:00~11:30	京泉工業
13:00~15:00	

☎ ☎0120-150-554 (平日8:30~17:30)

☎ https://www.kenketsu.jp/Login  
献血前日の17:00まで予約可能。  
(要会員登録)

## 健康相談など

### 成人健康相談(前日までに要申込)

☎ 健診結果説明、健康・栄養相談、体組成測定(骨密度測定なし)

### ■市民センターむかいしま

☎ 1月31日(火) 9:30~11:00

### ■浦崎公民館

☎ 2月10日(金) 10:00~11:00

☎ 健康推進課 (☎0848-24-1962)

### こころの相談

●こころの健康・ひきこもり相談 (☎各日2人)

☎ こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

### ■総合福祉センター(前日までに申込)

☎ 1月19日(木)・31日(火)、2月9日(木)

13:30~16:30

担当 公認心理師

☎ 健康推進課 (☎0848-24-1962)

### ■因島総合支所(1週間前までに要申込)

☎ 2月17日(金) 13:30~16:30

担当 精神科医師

☎ 因島総合支所健康推進課

(☎0845-22-0123)

●こころの相談(前日までに要申込/☎2人)

### ■御調保健福祉センター

☎ 1月25日(水) 13:30~15:30

☎ 対心の悩みのある人かその家族

担当 公認心理師、保健師

☎ 御調保健福祉センター

(☎0848-76-2235)

### もの忘れ何でも相談(要申込)

☎ 1月19日(木) 13:30~15:00

☎ 御調保健福祉センター

☎ 認知症状のある人を介護している家族、認知症への不安がある人

☎ 北部地域包括支援センター

(☎0848-76-2495)

### 高齢者のなんでも相談会

☎ 1月25日(水) 10:00~12:00

☎ イオンスタイル尾道 東入口

☎ 65歳以上の高齢者、その家族

☎ もの忘れ・生活・介護保険・困り事の相談など

☎ 尾道市地域包括支援センター

(☎0848-56-1212)

☎ 西部地域包括支援センター

(☎0848-21-1262)

### 東部保健所での相談(要申込)

#### ●アレルギー疾患相談

☎ 1月17日(火)、2月21日(火)  
13:30~15:30

☎ 生活・栄養相談(子どもの相談は母子健康手帳持参)

☎ 前日まで

#### ●精神保健福祉相談

(精神科医師による相談)

☎ 2月15日(水) 13:30~15:30

☎ 広島県尾道庁舎

☎ 2月 7日(火)

#### ●B型・C型肝炎ウイルス検査

☎ 2月16日(木)

☎ 2月10日(金)

☎ ※予約時に名前・連絡先が必要。検査結果は次週。

#### ●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

☎ 2月16日(木)

☎ 前日まで(匿名可)。

☎ ※検査結果は当日。

☎ 広島県東部保健所保健課

(☎0848-25-2011)