

国民年金第3号被保険者の

特例届出はお済みですか？

会社員や公務員に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は国民年金の第3号被保険者となります。

未納は放っておくと老齢基礎年金が減額されるなど、大変なことになります。

に届出をしてください。

この特例届出ができるのは

平成9年3月

までです。

このように人は保険料を直接納める必要はありませんが、第3号被保険者である旨の届出をしなければなりません。

この届出を行うと3号未納期間が納付済期間に変わります。

ところが、この届出を怠ったり、2年以上遅れたりしたために第3号被保険者期間が未納期間になっている人がいます。

◆今がチャンス

第3号被保険者の届出をしていない人、また3号未納期間を有する人（勸奨状を送付済）は、すぐ



平成9年度総合健診 予約受付について

年末にお送りしました総合健診の予約案内についての文書が、お手元に届いていることと思います。

早速ではありませんが、内容をご記入の上、1月中に遠賀町役場までご送付くださるようお願いいたします。

福祉課保健衛生係

操体法教室に

参加しませんか

腰痛や肩こりをはじめ体の不調は、体のゆがみが原因となる場合が多いものです。操体法は自分自身の力で体のゆがみをなおし、自らの力で健康をつくっていく体操です。教室は全四日間のコースです。

●とき 2月10日(月)・17日(月)・24日(月)・3月3日(月)

●時間 時間はいずれの日も午後1時30分から4時まで

●ところ 遠賀コミュニティセンター 和室

●対象者 70歳未満で、腰痛・肩こりなどでお悩みの人

●原則として、四日間とも参加できる人

●申し込み 1月28日(火)から福祉課保健衛生係で受け付けます。

●料金 無料(定員二十五人になり次第締切ります)

●問い合わせ 福祉課保健衛生係

妊婦相談が

あります

●とき 2月3日(月)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時20分～1時30分)

●ところ 役場保健室

●内容 母子健康手帳の交付、産前・産後の知識、妊婦体操とお産の補助動作

●持ってくるもの 印鑑(当日母子健康手帳を受け取る人)

●料金 無料

●問い合わせ 福祉課保健衛生係

わんぱく教室が

あります

(テーマは鬼さんとお友だち！)
〔豆まき〕

●とき 2月4日(火)午前10時～11時30分(受付は午前9時30分～10時)

●対象 生後4か月児～就学前の乳幼児

●ところ 遠賀コミュニティセンター

●内容 保母さんとの遊び、育児交流、言語訓練士による言葉の相談(予約制)

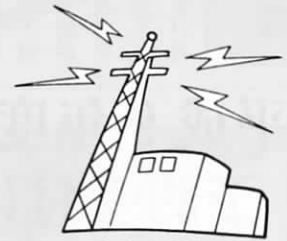
●持ってくるもの 水筒、おしぼり、紙袋、クレヨン、毛糸、ノリ、折り紙

●料金 無料

●その他 動きやすい服装で参加してください

●問い合わせ 福祉課保健衛生係

情報



納税

町県民税(4期)
国民健康保険税(4期)
1月31日(金)まで

役場 293-1234

まもなく始まります

所得税・町県民税の申告

今年も確定申告の時期が近づいてきました。遠賀町では次の日程で、所得税の確定申告と町県民税(国民健康保険税)の申告相談受付を行います。該当される人はもちろん申告してください。

◆ 所得税の申告が重要な人

●平成8年中に事業所得、不動産

所得、譲渡所得などがあつた人
給与所得者で①給与の年収が二千万円を超える人②二か所以上から給与を受けている人③給与所得以外の所得が二十万円を超える人
確定申告をしなければならない人が、期限までに申告をしなかつたり間違つた申告をしたりすると、後で加算税や延滞税を納めな

ければならないこととなります。
昨年確定申告をして所得税を納めた人や事業所得のある人、また、昨年中に不動産などの譲渡があつた人には、税務署から申告書が郵送されます。

役場会場での申告受付の期日は、町県民税の申告受付の期日と異なります。特に譲渡所得の申告受付は、2月21日(金)と3月3日(月)の二日だけとなっておりますのでご注意ください。

◆配偶者特別控除について
配偶者特別控除の額は、配偶者の所得額に応じて決定されます。申告には配偶者の所得額がわかるもの(源泉徴収票など)をお持ちください。

※所得税についての問い合わせは
若松税務署 ☎(761) 2536 へどうぞ

所得税申告の日程

- 2月17日(月)
2月18日(火)
2月19日(水)
2月20日(木)
2月21日(金)
3月3日(月)
3月4日(火)
3月5日(水)

申告書を送付する人が、指し定めた日までに申告してください。

2月21日(金)
3月3日(月)

譲渡所得のある人

時間 午前9時~正午
午後1時~4時
場所 役場2階 大会議室

防火管理者資格取得講習会があります

- とき 2月4日(火)~5日(水) 2日間 午前9時から午後5時まで
●ところ 遠賀郡消防本部3階講堂
●対象者 防火管理者を必要とする事業所の関係者又は業務上防火管理の知識が必要な人
●定員 70人(定員になり次第締切りします)
●申し込み 1月31日(金)までに申込書に写真2枚(タテ3cm×ヨコ2.5cm)とテキスト代4,000円を添えて、遠賀郡消防本部予防課までどうぞ。(申込書は同課にあります)
●問い合わせ 遠賀郡消防本部予防課 ☎(293) 8125

難病患者・家族の集いがあります。

- とき 2月21日(金) 午前10時~午後1時
●ところ 水巻町南部公民館
●内容 レクリエーション・昼食会
●対象 神経難病患者及び家族など
●料金 無料
●申し込み 遠賀保健所保健予防課 ☎(201) 4161
※2月14日(金)までに電話で申し込んでください

消化器難病講演会があります

- とき 2月14日(金) 午後1時20分~4時
●ところ 遠賀保健所 会議室
●内容 潰瘍性大腸炎、クローン病ってどんな病気? 知って

ひとのうごき

平成8年12月末日現在()は前月比

世帯数 6,077 (+1)

人口 19,581 (+3)

- 男... 9,339
●女... 10,242
●転入... 72
●転出... 65
●出生... 7
●死亡... 11

3歳児健康診査があります

- とき 2月13日(木) 受付11時~午後1時10分~1時40分
●ところ 遠賀町中央公民館
●対象 平成5年11月1日から平成6年1月31日までに生まれた幼児
●内容 身体測定、医師による診察(小児科、歯科)、歯科衛生士、保健婦による保健指導
●持ってくるもの 母子健康手帳、健康診査票(対象者に送付)

ほしい付き合い方!

●対象者 消化器難病患者及び家族、関心のある人
●講師 町立芦屋中央病院院長 伊達弘一氏
●料金 無料
●申し込み 遠賀保健所保健予防課 ☎(201) 4161
※2月7日(金)までに電話で申し込んでください

町県民税の申告日程

町県民税の申告が必要と思われる人には、郵便で通知書（町県民税の申告案内）をお送りします。通知書に書かれている必要書類等を整理して、通知書といっしょにお持ちください。また、平成8年中に遠賀町に転入された人や通知書が届いていない人でも平成8年

中に収入のあった人は、居住されている区の申告日に申告してください。なお所得税の申告をされた人は、町県民税の申告をする必要はありません。
※町県民税についての問い合わせは、役場税務課 ☎（293）1234 までどうぞ

町県民税申告の日程

2 月 3 月

期 日	行 政 区
2月17日（月）	田園北・田園南
2月18日（火）	東和苑
2月19日（水）	島津・若松
2月20日（木）	鬼津
2月24日（月）	尾崎
2月25日（火）	松ノ本
2月26日（水）	千代丸・旧停・中央
2月27日（木）	別府
2月28日（金）	今古賀・道官・若葉台

期 日	行 政 区
3月4日（火）	遠賀川
3月5日（水）	新町
3月6日（木）	広渡
3月7日（金）	木守
3月10日（月）	浅木
3月11日（火）	上別府
3月12日（水）	虫生津
3月13日（木）	老良・芙蓉
3月14日（金）	緑ヶ丘
3月17日（月）	指定の日に来ることができなかった人

- 時間 午前9時～正午
午後1時～4時
- 場所 役場2階大会議室

税の還付申告

納めた税金が戻ってくる場合があります

給与所得者で確定申告をする必要のない人でも、次のような人は、確定申告をすると源泉徴収された所得税が戻ってくる場合があります。

- ①民間の金融機関や住宅金融公庫などから住宅ローンの融資を受けてマイホームを取得した人
- ②病气やけがなどで多額の医療費を支払った人
- ③の人は、住宅取得特別控除を受けることができます。これらの控除の内容や申告に必要な書類などは本紙1月10日号に掲載していますのでご覧ください。

所得税の還付申告を受け付けます

●とき 2月3日（月）・4日（火）の午前9時から正午までと午後1時から4時まで

- ところ 役場二階第二会議室
- 持ってくるもの 申告に必要な書類（本紙1月10日号をご覧ください）と印鑑

還付金は金融機関の預金口座に振り込まれます

還付金は、金額の多少にかかわらず本人名義の金融機関預金口座へ振り込まれます。申告の際金融機関名、預金の種類、口座番号などが分かるものを持参してください。

します。健診日の朝の尿を10cc程度、お子さんが家庭で使っている歯ブラシ

- 料金 無料
- その他 対象者には個人通知します
- 問い合わせ 福祉課保健衛生係

小・中学校で働きませんか

学校用務補助員を募集

- 仕事の内容 学校一般用務
- 応募資格 町内に住む18歳から55歳までの女性で、年間勤めることができる人
- 募集人員 午前の部 島門小学校、浅木小学校、遠賀中学校、各一人 午後の部 浅木小学校 一人
- 勤務時間

- ◇午前の部 月曜日～金曜日の午前7時30分から正午まで
- ◇土曜日は午前7時30分から午後1時30分まで
- ◇午後の部 月曜日～金曜日の正午から午後4時30分まで
- 賃金

- ◇月曜日～金曜日 午前・午後の部いずれも三千四百円/日
- ◇土曜日 四千六百円/日
- 申込み 履歴書に写真を添付して、2月18日（火）までに遠賀町教育委員会学校教育課に提出してください。
- 採用方法 面接のうえ、本人に通知します。

●問い合わせ 学校教育課

国の教育ローン一日個別相談を行います

●とき 2月18日（火）午前10時～午後3時

- ところ 遠賀町役場二階 第二会議室
- 内容 教育資金についての相談と申込受付
- 問い合わせ 国民金融公庫八幡支店 ☎（641）7715

県立北九州盲学校の幼稚部・高等部入学者を募集します

●対象者 福岡県内に住んでいる視覚に障害のある人で、次の要件を満たす人

- ◇幼稚部 3歳から5歳までの幼児
- ◇高等部保健療科 中学校卒業又は平成9年3月卒業予定の人
- ◇高等部専攻科療科 高等学校卒業又は平成9年3月卒業予定の人

- 募集期間 2月1日（土）から2月15日（土）まで
- 選考期日 3月6日（木）
- 申し込み・問い合わせ 県立北九州盲学校（北九州市八幡東区高見五丁目一十二） ☎（651）5419 FAX（651）9095

福智高等学校通信 制課程の生徒を募 集します

募集人員は、普通科・商業科各百人です。高校に三年以上在学し、八十単位以上修得すれば、高校卒業資格が得られます。過去に修得した単位（高校中退者等）や大検合格科目の単位は、卒業に必要な単位に算入します。一部科目履修制度もあります。

- 願書受付 3月3日～3月27日
- 試験日 3月30日
- 問い合わせ 福智高校 〒825田川市大字伊田字野添三九三四 ☎0947(42) 4711

「わたしの健康法」 についての原稿を 募集します

福岡県遠賀保健所では、皆様の健康づくりに協力できるようなユニークな健康法を募集しています。

- テーマ 栄養、運動、休養などに関する健康法（ただし、きなことドリンク・紅茶きのこなどの民間療法は除く）
- 作品 四百字詰め原稿用紙二枚から六枚（冒頭に表題、末尾に住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を明記してください。）
- 原稿締切り 2月25日（火）
- 原稿提出先 〒807 水巻町大字吉田三三六三一八 福岡県遠

質保健所 保健予防課

● その他 募集原稿は返却致しません。応募作品の中で優秀なものについては、県で作品集を作成します。（平成9年4月ごろ）※応募者全員に記念品を差し上げます。

- 問い合わせ 福岡県遠賀保健所 保健予防課 ☎(201) 4161
- とき 3月26日（水）～4月2日（水） 七泊八日
- ところ 鹿児島県大島郡与論町
- 定員 三百六十人（三年生以上）
- 内容 在日外国人の子どもたちと共同生活をしながら、いかだこぎ、釣り、黒砂糖づくりなどを体験し、言語・習慣の違いを越えて友情を深め、国際感覚を身に付けることを目的とする
- 費用 福岡発 十万二千元
- 締切 3月10日（月）
- 申し込み・問い合わせ (財)国際青少年研修協会 〒160東京都新宿区四谷二一一大村ビル三階 ☎03(3359)8421

小学生のための国際交流 事業「ちびっこ探検学校 ヨロン島」に参加しま せんか

- とき 2月16日（日）午後3時～4時30分
- ◆なお、この事業の説明会を行いますので、お気軽にご参加ください。
- ところ 福岡朝日ビル 地下一階十五号室（福岡市博多区博多駅前二丁目一―一 ☎092(431) 1228） JR博多駅から徒歩一分
- 対象 参加者とその保護者（保護者だけでも結構です。）
- 内容 事業についての説明、スライド上映、昨年度報告、参加の手引き配布

原子爆弾被爆者二世に対する 無料健康診断を実施します

- 厚生省では、(財)日本公衆衛生協会に委託して、原爆被爆者二世に対する無料健康診断を実施します。受診を希望される人は、実施機関の窓口にてその旨を申し出て検査を受けてください。
- 対象者 原子爆弾被爆者二世で受診を希望する人
- 受診料 無料
- その他 実施機関、実施期日等は左記の通りです。
- 期日 2月6日（木）～2月20日（木）
- 時間 午前8時30分～11時30分、午後1時～3時（土・日・祝日を除く）
- ところ 西日本産業衛生会北九州健診診療所（北九州市小倉北区大門一―六一十二）小倉城前 ☎(561) 0030
- 問い合わせ先 福岡県保健環境部健康増進課 老人保健係 ☎092(622) 0716

暮らしのワポイント

寒くなってくるにつれて、指先のしもやけに悩まされる人もいるのではないでしょう。か。夜、ふとんに入ると体が温まると、かゆみがひどくなり、思わずかきむしってしまった経験をもつ人は少なくないはず。しもやけになるのは、寒さで血管が縮み、血行が悪くなる状態が続いたとき。手足の指先をはじめ、冷えやすい耳や鼻など体の末端部分にできやすいのはそのためです。赤紫色にはれるものと、赤い発疹を伴うものの二種類に分けられ、前者は子どもに、後者は大人に多く見られます。

しもやけの予防と治療

症状が進むと、水ぶくれになったり、内出血を起したり、皮膚が破れて潰瘍になることもあります。「たかがしもやけ」などと、あなどってはいけません。悪化すれば立派な「凍傷」。手術しなければならぬこともあるのです。予防の第一は血行を良好に保つことです。しもやけのできやすいところをぬるま湯に浸しな

保温とマッサージで血行を促進

外出時にはハンドクリームなどで皮脂を補い、さらに手袋でしっかりと防寒対策を。足の指の場合、厚手の靴下をはいて靴がきつくなるのも血行を悪くする原因になります。冬場はやや大きめの靴をはくとよいでしょう。しもやけになつてしまったら、血行を促進する軟膏とかゆみ止めの軟膏を併用します。内服薬を服用することもあります。適切な治療には医師の診断が必要。症状がひどいときには皮膚科に相談してください。

