

11月8日(火)はいい歯の日

お口の健康維持には、

- ①毎日の正しいブラッシングによるセルフケア
- ②歯科医院によるプロフェッショナルケア

が重要です。

セルフケア+プロフェッショナルケア(定期的な歯科健診)で、いつまでも、いい歯で過ごしましょう

守山市すこやか歯科健診のご案内

時 令和5年3月31日(金)まで

所 守山・野洲・草津・栗東市内の実施医療機関

対 20~74歳の人 料 ¥1,000円

他 ・令和4年度中に40歳になる人には、無料はがきを送付しています。

- ・健診は予約制(直接、実施歯科医院へ申し込み)。
- ・野洲・草津・栗東の医療機関で受診する場合は、事前に下記へお問い合わせください。
- ・寝たきりなどで歯科医院に通院できない人も、自宅で健診が受けられます(年齢の上限なし)。



実施歯科医院

問 すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(581)1628

冬は特にご注意 ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではなくありません。ノロウイルスによる食中毒が冬に多発しています。次のことに注意して、食中毒を予防しましょう。

- ・手洗いをしっかり行いましょう
- ・食品は十分に加熱しましょう
- ・体調が悪いときは休みましょう
- ・食品を盛り付けるときは、マスク・手袋を着用しましょう
- ・調理器具はしっかり消毒しましょう
- ・ふん便、おう吐物の処理と消毒を適切に行いましょう



※ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムを用いた消毒がアルコール消毒よりも効果的です。

問 すこやか生活課

☎・☎(581)0201 FAX(581)1628

新・クルちゃんの No.120 つぶやき



年末年始は大変混み合うので
粗大ごみを出すときは計画的にね。

○粗大ごみの出し方

- ・各地区の収集日の2営業日前(土・日曜日、祝日は除く)までに電話で粗大ごみ受付センター〔☎(584)5286〕へ予約してください。
- ・粗大ごみ処理券は、指定ごみ袋等販売登録店舗、市民協働課(市役所)、ごみ減量推進課(もりやまエコパーク交流拠点施設内)、各地区会館で購入してください。
- ・収集日の午前8時までに粗大ごみ処理券を貼り、予約時に決められた場所へ出してください。1回に排出できるのは10個までです。



家具



自転車



掃除機

※粗大ごみは破碎ごみ指定袋(45L)に入らないもので、2m×1m×1mまでのものが対象です。(事業所から排出されるごみは対象外です)

問 ごみ減量推進課

☎・☎(584)4692

FAX(584)4818

ごみ分別
アプリ
配信中!



iOS版



Android版

国民年金保険料は納めた全額が 社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および市県民税の申告で、令和4年1月1日~12月31日に納めた全額が社会保険料控除の対象で、過去の年度分や追納保険料なども含まれます。また、自分だけでなく、家族の保険料を支払っている場合、合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」などを添付する必要があります。日本年金機構から下記の時期に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに発送されます。

発送時期	対象者
10月下旬~11月上旬に順次発送	令和4年1月1日~9月30日に国民年金保険料を納付した人
令和5年2月上旬	令和4年10月1日~12月31日に国民年金保険料を納付した人

※「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」については、ねんきん加入者ダイヤルへお問い合わせください。

問 ・ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)004(ナビダイヤル)

※050で始まる電話でかける場合は

☎03(6630)2525

・日本年金機構草津年金事務所 ☎(567)2220

・国保年金課

☎・☎(582)1120 FAX(582)1138