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
- 厨守山・野洲・草津・栗東市内の実施医療機関
- 園20~74歳の人 ¥1,000円
- 一・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、 **し** 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

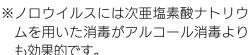


問すこやか生活課 **▼・(581)0201 (581)1628**

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



固すこやか生活課

■・蔔(581)0201 風(581)1628

新・クルちゃんの No.120

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 (⑤(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。







※粗大ごみは破砕ごみ指定袋(45 L)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

公·**(**584)4692 **(**584)4818

ごみ分別 アプリ 配信中!





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」についての照 会は、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
 - **Q**03(6630)2525
 - 日本年金機構草津年金事務所 ■(567)2220
 - 国保年金課
 - ■・續(582)1120 個(582)1138