

口座振替での前納のお申し込みは2月中に!

1年度分または上期(4~9月分)の国民年金保険料を口座振替で一括前納をすると割引があります。現在毎月引き落としをされている方で前納を希望される方は、事前に社会保険事務所での振替方法の変更を登録する必要がありますので、2月末までに社会保険事務所または口座をお持ちの金融機関で申し込みをしていただくようお願いいたします。また、初めて口座振替にされる方で一括前納をご希望の場合も、2月中に手続きをしていただくようお願いいたします。(口座振替の申し込み用紙は市役所年金窓口または支所にもありますのでお問い合わせください。)

【年金講座(サンヒル柏原)のお知らせ】

平成21年3月5日(木)午後1時より
「わかりやすい年金・介護の話」

講師：後藤田慶子氏(社会保険労務士)

参加ご希望の方は3月3日(火)までにハガキか電話でサンヒル柏原へ直接お申し込みください。

サンヒル柏原 〒582-0016 柏原市安堂町115-1
☎072-972-3377

※参加費無料

※JR高井田駅、近鉄国分・安堂・道明寺各駅からは送迎もあります。

年金相談

開催日：2月23日(月)

時間：10:00~12:00、13:00~16:00

場所：市役所1階

その他：予約不要。年金手帳など持参してください。

保険料の納付はできません。

確定申告をされる方へ

○国民年金保険料を納付されている方は、社会保険料控除には「国民年金保険料の社会保険料控除証明書」が必要です。

控除証明書に関するお問い合わせは
専用ダイヤル：0570-070-117
(市内通話と同料金がかかります。)

IP電話などの方は03-6748-8882へ
開設期間 平成21年3月13日までの
平日 午前9時から午後5時

○遺族年金・障害年金以外の老齢年金などを受給されている方は、確定申告に「公的年金などの源泉徴収票」を添付してください。お問い合わせ先は、天王寺社会保険事務所です。

**ねんきん特別便専用ダイヤル
0570-058-555**

(IP電話・PHSは03-6700-1144)

平日 午前9時から午後8時まで
第2土曜 午前9時から午後5時まで

天王寺社会保険事務所(平日8時30分~17時15分)
06-6772-7531(代)

社会保険事務所では平日の時間延長や休日に窓口が開設されることもありますので、随時お問い合わせください。

※年金相談には、年金手帳や年金証書など、基礎年金番号を確認できるものをご持参ください。代理の方が相談される場合は、委任状と、相談に行かれる方の身分証明書が必要です。

かかりつけ **健康 メール**

処方薬と市販薬のみ合わせ

医師の治療を受けて薬を服用している方は他の薬をのむ時に注意が必要です。市販の風邪薬や痛み止めに含まれるアスピリンやイブプロフェンなどは血液の流れをよくする薬の効き目を強くすることがあります。また、胃腸薬に含まれる炭酸水素ナトリウムとアルミニウム塩類は心臓や血圧の薬の働きを弱めることがあります。他の薬でものみ合わせの悪いものがありますので、かかりつけの医師や薬剤師に相談してから他の薬をのむようにしましょう。

羽曳野市薬剤師会
津田 眞理子

東洋医療

一口コラム

三里の灸と長命

三里の灸、古来、長命灸と言われます。

昔、三河の百姓万平が毎月1日から8日まで、一家揃って、両足の三里へ灸をすえていました。その結果、百歳以上の長寿を保ち、幕府の恩賞に浴したと言われます。

松尾芭蕉は「三里に灸をすえていない人と一緒に旅をするな」と言い、貝原益軒は、『養生訓』の中で、三里の灸をすすめています。

足三里のツボは、数あるツボの中でも特によく知られ、胃腸の調子を整え、慢性的な疲労の回復に効果があります。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)