

### 国民年金保険料 学生納付特例制度について

20歳以上の学生の人で、本人の所得が一定額以下の場合、在学期間中の国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月末までです。毎年申請が必要です。

申請する人は、役場住民課または役場黒坂支所で手続きしてください。その際は、学生証のコピーまたは在学証明書が必要です。

また、今年度からは、前年度に学生納付特例を申請した人で、卒業予定年月日を記入し翌年度も引き続き在学する場合は申請書（八ガキ）が送られ、簡単な記入で申請できるようになります。

なお、学生納付特例期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めることができます。

問合せ 米子社会保険事務所  
（電話0859 34 611  
1）または役場住民課（電話  
72 0333）

### 航空自衛隊美保基地 開庁50周年記念展

航空自衛隊美保基地では、開庁50周年記念展を次のとおり行います。

日時 5月12日（月）～13日（火）、15日（木）～18日（日）  
【平日】午前10時～午後5時、土日・午前9時～午後6時】  
場所 夢みなとタワー（境港市竹内団地）

内容（予定） 基地の歴史や任務、活動などを、写真パネル、装備品（航空機エンジンなど）やアトラクション（制服試着、広報ビデオ、スタンブラリーなど）で紹介いたします。

駐車場は、夢みなとタワー駐車場をご利用ください。  
問合せ 航空自衛隊美保基地 渉外室広報班（電話0859 45 0211）

美保基地ホームページ  
<http://www.mod.go.jp/asdf/miho/>

### 教育委員会からのお知らせ 規則改正、委員委嘱など審議

町教育委員会では、3月12日と31日に臨時会、4月9日に第4回の町教育委員会を開き、次の議案について審議・承認されました。

#### 【臨時会】

議案 教職員人事異動の内申について「平成19年度末の異動を県教育委員会に提出しました。」

議案 西部地区教科用図書採択協議会の設置について「平成21年度から使用する小学校教科用図書を採択します。」

議案 「青年の家の管理運営に関する規則」の廃止について「設置条例の廃止に伴い、管理運営規則を廃止しました。」

議案 「日野町立小・中学校管理規則」の一部改正について「学校教育法の改正に伴い、関係部分の規則一部改正や学校評価実施を明確にするものです。」

議案 日野町立学校職員の服務に関する規程の一部改正について「育児短時間勤務制度などの導入により、必要事項を改正するものです。」

立学校主任等の任命について「小中学校の該当教職員に主任等の任命を行いました。」

議案 平成20年度日野町立学校司書教諭の任命について「小中学校の該当教員に学校司書教諭の任命を行いました。」

議案 日野町小中一貫教育実施検討委員会委員の委嘱について「平成21年度からの小中一貫教育実施に向けて検討委員を委嘱しました。」

議案 日野町社会教育委員の委嘱について

議案 日野町公民館運営審議会委員の委嘱について

議案 日野町文化センター運営委員会委員の委嘱について

議案 日野町下榎隣保館運営審議会委員・日野町立下榎集会所運営審議会委員の委嘱について

議案 〃 は、教職員の異動に伴い、該当委員を変更して委嘱するものです。

議案 平成20年度日野町立学校評議員の委嘱について

〃 小中学校の学校評議員を委嘱しました。

議案 平成20年度日野町

4月から一部変更になっています。ご注意ください

午前（受付時間：午前7時30分～午前11時30分）

診察科目	月	火	水	木	金	第2土	第4土	備考
内科	一診	五代	(循内)	五代	五代	熊野		循内は隔週
	二診	檀田	檀田	(大学)	(脳内)	檀田	五代	
	三診		佐藤		(大学)		檀田	
	禁煙	檀田						
外科	(大学)	山根	大谷	山根	大谷		大谷または山根	
整形外科	青木	青木	(大学)	青木	青木	青木		
眼科	玉井	玉井	(大学)	玉井	(大学)			
小児科	頭本	頭本	頭本	頭本	頭本	頭本	頭本	
その他 (大学)		泌尿器科		耳鼻科		心臓・血管		
						皮膚科		

午後（受付時間：正午～午後4時）

診察科目	月	火	水	木	金	備考
内科		(大学)	(大学)			
小児科	頭本	頭本	頭本	頭本	頭本	水曜日は第2・4・5のみ
その他 (大学)				心臓血管	心療内科	心臓血管外来は第3木曜のみ 心療内科の受付は午後2時まで
					婦人科	

医師の出張等により、診察日・担当医師が変更になる場合があります。

詳しくは、日野病院（電話 72 0351）までお問合せください。

または【日野病院ホームページ <http://www.hinohp.com>】でご確認ください。

お元気ですか  
日野病院です  
外来診療案内

（4月現在）

まちの介護予防だより 連載

役場健康福祉課（電話 72 0334）

## カラダとココロの

### 介護予防

なげない転倒で寝たきりになることも

介護が必要となる原因は、高齢による衰えや病気などの理由が大半を占めています。その中でも、なげない転倒で骨折し、それが原因で寝たきり状態になってしまうこともあります。

これは、運動や栄養不足などで筋力が弱くなり、転びやすくなっているからです。

筋力低下などによる身体の機能は、適切な対策を行えば維持・改善することができます。だからこそ、元気なうちから介護予防に取組む必要があります。

介護予防でいつまでも生きいきと過ごす

日ごろの介護予防の取り組みが、心身の過度の老化を防止したり、介護が必要になつたとしても身体機能が回復したり、それ以上に状態が悪くならないようになるなど、老化のスピードを遅くすることが

できます。いつまでも元気に過ごすためにも、老化のサインに気づき、自分自身の身体機能を維持・向上させることに努めましょう。



自分に合った運動を続けることが大切

体を動かさないでいると知らず知らずのうちに筋力は弱くなっていきます。筋力は、運動や体操をすれば、すぐに力がつくというものではありません。自分に合った適度な運動を見つけ、長く続けていくことが大切です。

運動は無理をせず、自分の体調に合わせて行いましょう。

まちでは、場所を選ばず簡単にできるセラバンド体操（ゴムチューブを使った筋力体操）を勧めています。