

国民年金の加入手続きはお済みですか

国民年金は、日本に住む20歳から60歳までの方全員が加入することになっています。

加入者は、職業などによって次の3種類に分かれ、就職や結婚などにより加入の種類が変わるときは国民年金の

- 届け出が必要ですが、忘れずに手続きをしましょう。
- 第1号被保険者
 - 農業者、自営業者、学生、フリーター等
- 第2号被保険者
 - 会社員、公務員（厚生年金に加入している方）
- 第3号被保険者
 - 第2号被保険者に扶養されている配偶者

こんなとき	どうする	届出先
20歳になった	第1号被保険者加入の手続きをする	町民課
会社を退職した	第1号被保険者加入の手続きをする（被扶養者であった方も同様）	町民課
配偶者の扶養からはずれた	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをする	町民課
会社に就職した	第2号被保険者加入の手続きをする	勤務先
結婚や退職等で配偶者の扶養に入った	第3号被保険者への種別変更の手続きをする	配偶者勤務先
配偶者の会社が変わった	引き続き第3号被保険者となる手続きをする	配偶者の新しい勤務先

お知らせ 本人通知制度に登録して不正取得を防止しましょう

住民票の写しや戸籍謄本等が、代理人や第三者の請求により交付された場合に、事前に登録された方に対し、交付した事実をお知らせする制度です。

不正入手事案が発覚しました

委任状を偽造し、他人の住民票などを不正取得する事件が、大分県内で発生しました。被害者が「本人通知制度」に登録し、身に覚えのない住民票などの取得について市役所から通知があったことがきっかけで不正取得が発覚し、後日犯人逮捕に至りました。

不正取得を防止するために

委任状の偽造やなりすましによる不正取得を抑制し、個人の権利侵害を防止するためには、不正取得を許さない環境づくりが重要です。

登録できる方

- 嵐山町に住民登録をしている方または住民登録していた方
- 嵐山町に本籍がある方または本籍があった方

通知対象となる証明書

住民票の写し、戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附票など。

登録に必要なもの

- 印鑑と運転免許証などの本人確認資料
- 手数料はかかりません。

※代理人及び第三者への証明書の交付をできなくする制度ではありません。

正しい受診を心がけましょう

▼問合せ 町民課 ☎62-2154

- ①重複受診はやめましょう
 - 同じ病気で複数の医療機関で受診する「重複受診」は医療費の増加になるだけでなく、治療に支障をきたすこともあります。自分や家族の病歴や普段の健康状態を把握してくれる「かかりつけ医」がいると安心です。
- ②休日や夜間の受診を見直しましょう
 - 休日や夜間の受診は、割増料金がかなり医療費の増加につながります。また、軽症の人の救急医療受診が、緊急性の高い重症の人の治療に支障をきたしています。受診の前に、平日の時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。
- ③ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう
 - 自己負担が軽減されるだけでなく、医療費全体の抑制にもつながります。まずは、かかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。



お口の健康

歯周病は歯を失うだけでなく、その原因である歯垢の中の細菌が、血液から全身を巡り、身体中の臓器や器官に侵入し、さまざまな病気を引き起こします。

△首・肩こり△
歯周病にかかるとよく咬めず、無理なあごの動きによりバランスが悪くなり、首や肩の筋肉痛の原因になります。

△肺炎△
口の中の細菌が気管から肺に入り、肺炎の原因になります。

△胃潰瘍△
歯周病によりピロリ菌が威力を増し、胃潰瘍の原因になります。

△糖尿病△
歯周病菌が細胞を刺激して、インスリンの血糖調整機能に悪影響を及ぼします。

△心内膜炎△
歯周病菌が心臓内膜に炎症を引き起こし、心臓発作の誘因になります。

△動脈硬化△
歯周病菌が血液に入ると、血管内壁が厚みを増して、動脈硬化の原因になります。

△骨粗しょう症△
歯を支えるあごの骨を溶かす細胞が、更年期になると更に活発になり、特に女性の骨密度を低下させます。

歯周病は、歯周病菌が増殖して歯茎に炎症を起こす細菌感染症です。45歳以上では95%の方がかかっており、進行すると歯を失うことにもなります。抜歯の原因は40代後半以後、むしろ歯より歯周病の割合が高くなります。

歯科医院では、歯周病の進行度合いを確認して歯垢や歯石を除去するほか、一人ひとりの歯並びや歯と歯茎の状態に合ったブラッシング指導が受けられます。磨き残しが多い箇所など、自身の磨きグセを知る良い機会にもなります。年に最低でも2回は歯科医院などでチェックとケアを受けましょう。プロのアドバイスに基づく歯磨き習慣が皆さんの大切な歯を守る力になります。

かねこ歯科医院
住所 川島1473-18
電話 ☎62-9137

診療科目 歯科・小児歯科
診療時間 月～水、金、土
9時～11時30分
14時30分～19時30分
※土曜日18時まで

休診日 木曜 13時30分～18時30分
木曜午前、日、祝日
◆往診もおこなっています◆

地域活性化の「活性化」とは

町おこしディレクター だより vol.12

嵐山町の皆さま。町おこしディレクターの神岡です。

地方創生や地域活性化等の言葉をテレビや新聞・インターネットなどで目にすると思います。しかし、それらは抽象的で人によってイメージが異なるものです。

活性化というイメージがしやすいのは、「経済」の活性化です。嵐山町が行っているラベンダー園の整備、これはおそらく「経済」の活性化だと思えます。行政主導により工事などを実施、環境や基盤を整備するものです。

一方で、当方が取り組んでいる「活性化」は、ある意味ソフト部分の環境整備を目指しています。

例えば、「公園で焚火やバーベキューをした」「公園でテントを張って泊まりたい」「歩行者の少ない歩道で戦隊ものの撮影をしたい」という町民や民間企業のニーズに対し、さまざまな事情を取り除いていくものです。

環境整備の必要性を感じたのは、ある休日でした。神岡の息子が、公園でお祭りがしたいと言って、催し物の計画と役割分担、そして販売価格を子どもがらに考えて、チラシを作りました。しかし神岡は知っています。公園は公共空間であり、基本的には個人の利用はできません。

息子の発想は素晴らしいと思いましたが、さまざまな事情で実現には至りませんでした。将来の日本を背負う世代のニーズにできる環境整備の必要性を痛感しました。

人口が減少し、空間も余り、空き家や空き地、耕作放棄地が増えていく中で、従来通りの条例や慣例で物事を判断していくのではなく、ニーズに応えることのできる環境整備をしていくこと、大人が一緒に挑戦して、大人が一緒に挑戦して、大人が一緒に挑戦して、嵐山町の活性化につながります。

今、時代はめまぐるしく変化しています。今を生きていく大人がしっかりと体制や仕組みを構築しなくては、まちおこしをする基盤が固なものになりません。

お時間がありません。



YouTubeや「ポカリスエット ジャンプ」と検索をしてみてください。

街中を多くの人々が走り回る映像を観ることができ、このような映像作品を、行政・民間企業・住民などのさまざまな主体が一緒に作って、トラブルや壁を乗り越えて、誘致をしたいです。そして作品が完成した暁には杉山城跡で、上映会をやるのが目標です。

※左の絵は、道路を封鎖して嵐山町のソウルフードだった「めんこ」の「流し」バージョンです。

こんな発想を受け入れる風土を一緒に興していきたいと思います。

町おこしディレクターとは、嵐山町版地域おこし協力隊です。観光協会と地域支援課が協力しながら行っている事業です。

問合せ 地域支援課 ☎62-2152