

# 図書館へ行こう!

【市立図書館ホームページ】  
http://www.lib.city.amakusa.kumamoto.jp/  
☎中央図書館 ☎7001, FAX ☎7013

## 市外に引っ越しする人は 本などの返却を忘れずに!

図書館の本を借りている人で市外に引っ越しをするときは、事前に本と貸出カードを返却してください(転出先から市内へ通勤・通学をする場合は、引き続き同カードを利用できますので、住所などの変更をしてください)。

また、市内で引っ越ししたときも住所などの変更が必要です。各図書館(室)を利用するときに、窓口の職員へお申し出ください。

- ☎中央図書館 ☎7001
- ☎牛深図書館 ☎4191
- ☎御所浦図書館 ☎3931
- ☎河浦図書館 ☎8111
- ☎五和図書室 ☎2101



## 河浦図書館 移転1周年記念 『フルーツとさくらのハーモニー おはなし会』

**とき** 3月30日(土) 午後2時から同3時まで  
**ところ** 河浦図書館(市役所河浦支所内)

美しい桜、すてきなフルーツの音色、憩いのひとときを過ごしてみませんか。

申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

- ◆対象=子どもからおとなまで。
- ◆出演=デュオ・ドレミ(熊本市在住の吉永洋子さんと、合志市在住の松村光子さんとで結成されたフルート・デュオ)。
- ◆内容=フルート演奏と読み聞かせ。
- ◆参加費=無料。



☎河浦図書館 ☎8111

## 瀬戸歩道橋を 通行止め



定期点検のため、瀬戸歩道橋を通行止めします。なお、天草瀬戸大橋の歩道を通行するときは、補修工事を行っている部分がありますので、十分にご注意ください。

■期間=3月20日(土)から同31日(日)まで。

※点検が済みしたい通行止めを解除します。



☎本庁(別館)・土木課

## コミュニティ 助成事業を 活用しました



「コミュニティ助成事業」は、(財)自治総合センターの社会貢献広報事業費を財源に、同センターが助成決定を行うもので、コミュニティの健全な発展を図ることを目的としています。

購入した備品は、今後も親睦と融和を目的とした地区のさまざまな取り組みに活用されます。

鬼の城パーカッションクラブでは、同クラブで使用する太鼓を購入しました。



▲和太鼓一式

☎本庁・まちづくり支援課

# 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)とは、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉ばなれなどの痛みに対して施術を行う専門家であり、手術や薬の処方、レントゲン検査などは行えません。また、健康保険の使用に制限があります。施術を受ける前に確認して、正しく施術を受けてください。

### 健康保険が使える場合

- 外傷性の打撲・ねんざなど。
- 骨折・脱臼の応急処置(2回目以降は医師の同意が必要です)。

### 健康保険が使えない場合 (全額自己負担)

- 日常生活からくる疲れや単なる肩こり・腰痛など。
- スポーツや仕事・家事などによる筋肉疲労。
- 打撲やねんざが治った後のマッサージなど。
- 症状の改善が見られない長期にわたる施術。
- 過去の交通事故などによる後遺症。
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)によるこりや痛み。
- 仕事や通勤途中に起きた負傷。



### ■施術を受けるときの注意

- ①負傷原因を正確に伝えましょう。
- ②同一の負傷について、病院での治療と重複はできません。重複した場合、原則として施術料は全額自己負担となります。
- ③施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう。
- ④療養費支給申請書は必ず自分で自署(サイン)をしましょう。同申請書は、施術を受けた人が柔道整復師に療養費の請求を委任するものです。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認してください。
- ⑤領収書を必ずもらい、医療費通知で金額や日数の確認をしてください。また、医療費控除を受けるときに必要となりますので、大切に保管しましょう。



☎本庁・国保年金課

## 年金情報



### ～国民年金保険料についてのお知らせ～

#### ■保険料の額が改定されます

4月から、国民年金保険料の額が月額15,040円から、月額15,250円に改定されます。

#### ■お得な前納制度のご利用を!

国民年金には、保険料を前払いすると割り引きがある前納制度があります。定額の保険料と比べると、右表のとおりお得です。

#### ■前納する場合

##### ※1 納付書による前納

4月上旬に送付される国民年金保険料納付案内書につづられている前納用納付書で、納付期限までに納めてください。

#### ◆国民年金保険料の額と前納額

		2年分	1年分	6カ月分	1カ月分
定額		370,080円	183,000円	91,500円	15,250円
前納額	納付書 <sup>※1</sup> (定額との差額)	—	179,750円 (3,250円)	90,760円 (740円)	—
	口座振替 <sup>※2</sup> (定額との差額)	355,280円 (14,800円)	179,160円 (3,840円)	90,460円 (1,040円)	15,200円 (50円)

##### ※2 口座振替による前納

1年前納と2年前納は4月末日、半年の前納は4・10月末日に指定口座から引き落とされます。新たに希望する人は、引落日の2カ月前までに申し出が必要です。すでに申し出をしている人は自動継続されます。このほかにクレジットカードでの前納制度もあります。

☎本渡年金事務所 ☎2154 / 本庁・国保年金課