



Mountain Mania

Nice to meet you!

勝山市国際交流員
スティーブン・シュローダー

Hello Katsuyama!

私は、今年の8月にアメリカのコロラド州・エバークグリーン市から国際交流員としてやって来たスティーブン・シュローダーと言います。コロラドといえば、ロッキー山脈が州を南北に走っており、有名なスキー場や国立公園がたくさんあり、自然が豊かなところです。ちなみに、勝山の友好都市のアスペン市はコロラド州にあります。コロラドの気候はかなり独特です。アメリカの中でも、晴れの日が一番多いといわれており、雪が降る期間も割りと長いです。私は、山に囲まれた環境で育ったから当然、山登りやスキーが大好きです。3歳からスキーをやっており、高校時代に色々なスキー大会に出たことがあります。だから、スキージャムがある勝山に住んでいて良かったなと思います、冬をとて楽しみにしています。

日本に興味を持ち始めたきっかけというのは、小さい頃にさかのぼります。母の同僚は日系アメリカ人で、よく日本のお土産などをくれました。それで、伝統的な習慣と現代的な技術がともに存在する日本に関しては、興



味深く思っていました。英語と全然違う複雑な文字もかなり興味を引きました。しかし、大学に入るまでは日本語を勉強する機会がまったくなかったのです。メキシコから来た移民がたくさんいるコロラド州では、ほとんどの生徒はスペイン語を勉強することになっています。でも大学に入って日本語を勉強し始めたらすぐに気に入ってしまい、早稲田大学に留学しようと思立しました。アメリカの大学を通じて申し込み、留学を体験することができました。東京に住んでいた1年間は、言い表せないぐらい素晴らしい経験がたくさんありましたが、岡山県の禅寺で修行として過ごした1か月は一番記憶に残っています。辛くても、飯がまずくても、無になれなくても、全然違う生活を体験することができてよかったと思います。

私は冒険好きなので、これからの勝山の生活でもいろんな新しい体験をやってみたいと思います。そして国際交流員の仕事を通して勝山の市民の皆さんに出会うの楽しみにしています。背が高く金髪の私はどこに行っても目立ちますので、スーパーなどで私を見かけたら、遠慮せずに声をかけてください！ よろしくお祈りします！

国保年金だより

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

平成20年度から、医療保険者が実施主体となって、特定健診・特定保健指導を行っています。

特定健診の対象者

40歳～74歳のかた（医療保険の被保険者と被扶養者）

健診の受け方

各医療保険者から、受診機関や受診日などについてのお知らせや受診券などが送られていますので、指定の機関で受診してください。受診の際は、必ず「受診券」と「保険証」をお持ちください。

特定健診・特定保健指導の内容

特定健診・特定保健指導は年に1回行われます。

これまでの健診では、病気ごとの早期発見・治療が目的とされ、健診後の指導も病気ごとに行われていました。特定健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびその予備群の人を見つけ、特定保健指導で生活習慣病を予防するプログラムが組まれます。

※勝山市国民健康保険の被保険者のかたには、5月末にご案内と受診券を郵送しています。受診券がお手元ない場合は、健康長寿課までご連絡ください

※まだ健診を受けていないかたは、ぜひ受診されようお願いします
集団健診：今後の予定
とき 11月20日（木）女性デイ
11月23日（日）
午前8時30分～10時30分
ところ 福祉健康センター「みやか」

医療機関健診

受付時間は、各医療機関の診察時間に限りです。事前に各医療機関へお問い合わせください。

勝山市国民健康保険加入のかたは、12月末まで受診することができます。勝山市国民健康保険が契約している医療機関は次のとおりです。

木下医院	(☎87-3333)
クリニック・デ・ふかや	(☎88-0011)
佐々木胃腸科・外科医院	(☎87-2616)
竹下中央内科医院	(☎88-1121)
武藤外科医院	(☎88-0266)
福井社会保険病院	(☎88-8166)
芳野医院	(☎88-2005)

生活習慣病で、医療機関にかかる人の割合は、40代から急増します。特定健診を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

問 健康長寿課 (☎87-0888)

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書のお知らせ

国民年金保険料は、年末調整などの税務申告の際に、全額社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を納付したかたが、社会保険料控除を受けるためには、国民年金保険料を納付したことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または、領収証書の添付が義務付けられています。社会保険料では、平成20年中(平成20年1月1日～9月30日)に納付していただいた国民年金保険料の金額を証明する控除証明書について、11月上旬に送付します。で、年末調整または確定申告の際に必ず添付してください。

また、平成20年10月1日～12月31日までに納付された保険料にかかる控除証明書は、来年の2月に送付されますが、今年の年末調整時には領収証書の添付をお願いします。

なお、世帯主または配偶者として、ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付したかたが社会保険料控除を受けることができます。

社会保険庁では、「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」にかかるお問い合わせ窓口として次のとおり専用ダイヤルを設置します。

電話番号▼0570・07・0117
設置時間▼平日午前9時～午後5時

年金受給者のかたは 「扶養親族等申告書」の提出を忘れずに！

老齢年金は、所得税法により雑所得として所得税がかかります。

社会保険庁では、11月上旬までに老齢年金の年金額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)のかたに「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」(ハガキ)を送付しますので、なるべく早く提出してください。

今回提出していただきます申告書は、来年2月支払分の年金額から控除される税金の基礎となります。障がいや控除対象配偶者、扶養親族などについて昨年と変更がなかったかご確認のうえ、必ずご提出ください。

申告書にかかるお問い合わせ先
ねんきんダイヤル
(☎0570・05・1165)
福井社会保険事務所
国民年金第一課
(☎0776・23・4516)
年金給付課
(☎0776・23・4518)
社会保険庁ホームページ
<http://www.sia.go.jp>

ご注意ください 冬期間の水道管の凍結

水道管が凍結により破損し、漏水する事故が多発していますので各戸でメーターの管理をお願いします。

※漏水に気付かなかつたために、水道料金が高額になった事例があります。水道メーターなどの管理を行うことで、漏水を早期に発見できます。

1. 雪の下になつているメーターボックスを見つけて出します。
2. メーターボックスの蓋を開き、メーターの値を管理してください。

漏水のチェック方法

1. 家の蛇口を全部止めた状態にします。



パイロットマーク

その他

1. 長期間不在になる場合は、給水中止の手続きをとるか、水道メーター横にある止水栓を閉めておいてください。
2. 水道水を融雪に使用しないでください。

問 上下水道課 (☎88-0106)