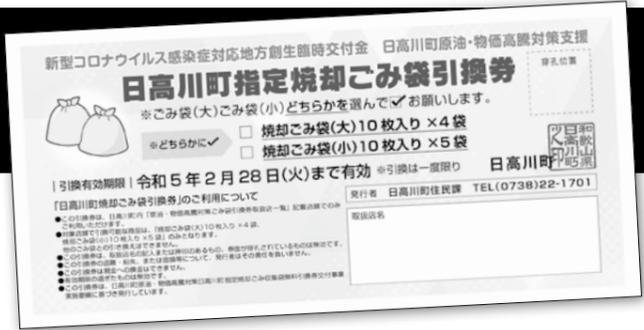


**原油・物価高騰対策支援日高川町指定
焼却ごみ袋引換券の引換期限は
令和5年2月28日(火)です。**

原油・物価高騰対策支援といたしまして、町指定焼却ごみ袋無料引換券を全世帯へお送りしています。間もなく引換期限となりますので、引換がお済みでない方は、下記の取扱店にて引き換えください。



**原油・物価高騰
対策ごみ袋
引換券
取扱店一覧**

川辺地区	小 熊	山本商店、ローソン川辺町小熊店、ビューティーショップマルオカ、小谷商店
	土 生	Aコープかわべ店、鳥居商店
	和 佐	LGSHOPこにし
	江 川	西川商店
	山 野	(株)古部組
中津地区	鐘 巻	(有)雲水
	早 藤	柿本商店
	船 津	道の駅SanPin中津、原留石油、磯野電気サービス
美山地区	高津尾	加藤善商店、平和堂、高由商店、芝由商店、紀州農協中津出張所
	皆 瀬	(株)旭屋、玉置廣一商店、中尾商店
	川原河	今西商店、紀州農協中津出張所美山事業所
	初湯川	山本鮮魚店、道の駅ほっとステーションみやまの里、イハラ・ハートショップ
	阿田木	加門電気商会
	滝 頭	クワ電化
	熊野川	(株)岸本食品
寒 川	三尾屋	

※各店舗により混雑時には取扱を停止させていただく場合があります。

■お問合せ 住民課 ☎22-1701

**ゼロカーボンシティひだかがわ
Zero Carbon City Hidakagawa
～できることから始めよう～**

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。「ゼロカーボンアクション30」にできることから取り組んでみませんか。▶



(環境省「COOL CHOICE」)

日高川町では、地球温暖化防止対策の一環として、エネルギーの自給率の向上および災害に強い地域づくりに寄与するため、太陽光発電システムを同時に設置するまたは既に設置している方が、新たに住宅用蓄電池システムを購入し設置する場合、費用の一部を補助します。詳細は町ホームページをご確認ください。▶



買い物や投資でも環境配慮ができます。

ACTION

- 28 脱炭素型の製品・サービスの選択
- 29 個人の ESG 投資

省エネ性能 ☆☆☆☆5
90% 330w

環境省
Ministry of the Environment

■お問合せ 企画政策課 ☎23-9511

**こんにちは！
地域包括支援センターです。**

フレイルを知っていますか？ パート2

フレイルは高齢の方が心と身体の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」の間の状態で放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。主な対策として、「栄養・口腔ケア」「運動」「社会参加」の3つがあげられます。今回は「**栄養・口腔ケア**」について紹介します。

飲み込みにくい・滑舌が悪くなる・口が渇くなどといった症状があるなど、気になる症状はないですか。口腔の飲み込む力が低下しているのかもしれない。

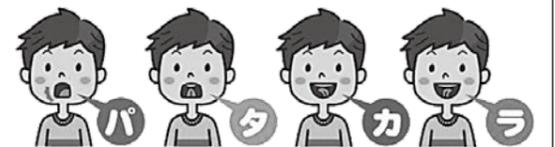
予防するには

- ①一日3回主食・主菜・副菜のそろえた食事でバランスよくとること
- ②食後の歯磨きと定期的に歯科検診を受ける
- ③飲み込む力をつけるトレーニング。
唾液の分泌を促して消化を助ける体操を実施する
例えば「パタカラ体操」など

おいしく食事ができると活動量が増え、健康の好循環につながっていきます。

フレイルに早めに気づき、予防・対応することで健康長寿を目指したいものです。

パタカラ体操始めましょう！



- 大きく口を開けてそれぞれ10秒間発音する
- 1日2回すると効果的です。
誤嚥も予防でき、言葉をはっきりと発音できるため会話が楽しくなります。

■お問合せ 日高川町地域包括支援センター ☎22-9633

国民年金保険料は口座振替が便利でお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6か月前納」「1年前納」「2年前納」もあり大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳か基礎年金番号通知書、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申出ください。

現金で
2年分を
毎月納付

【令和4年度分 保険料】
16,590円 × 12か月 = 199,080円
【令和5年度分 保険料】
16,520円 × 12か月 = 198,240円

現金・クレジットカードの2年前納なら
ここから14,540円割引! ※

合計397,320円

口座振替の2年前納なら
ここから15,790円割引! ※

【2年前納】「1年前納」または「6か月前納」のいずれかを希望する場合は、令和5年2月末までにお申込みが必要です。

※上記は令和4年度の2年前納の割引額です。国民年金保険料は毎年度変わります。

■お問合せ 住民課 ☎22-1701 田辺年金事務所 ☎0739-24-0432