

お知らせ

国民健康保険税

納付のお知らせ

国民健康保険税第8期の納期限は2月29日です。

最寄りの金融機関(南都銀行・りそな銀行・奈良県農協・ゆうちょ銀行・郵便局)でお納めください。

なお、口座振替をされている方は、納期限の前日までに納税額に見合う金額の準備をお願いいたします。

◆お問い合わせ

吉野町役場 町民課 国保担当
NTT: TEL(32) 3081
IP直通: TEL(39) 9063

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

後期高齢者医療保険料の普通徴収による納付期間は、第一期(7月)から第8期(翌年2月)となっています。

第8期の納期限は、2月29日です。最寄りの金融機関(南都銀行・りそな銀行・奈良県農協・ゆうちょ銀行・郵便局)で納めてください。なお、口座振替をされている方は、納期限の前日までに納付額に見合う金額の準備をお願いいた

します。

保険料の納め忘れはありませんか。保険料の払い忘れ等により、納期限までに納付していただかなかった場合は、督促状が發送されることとなります。

また、特別な事情もないまま未納が続きますと、差押さえなどの滞納処分や、有効期限の短い被保険者証の交付等の処分の対象となりますので、ご注意ください。

◆お問い合わせ

吉野町役場 町民課
後期高齢者医療担当
NTT: TEL(32) 3081
IP直通: TEL(39) 9063

”介護者のついで”のお知らせ

介護をがんばりすぎていませんか?

介護を経験された方や、現在介護をされている方を対象に、一緒に楽しい時間を過ごして頂き心身ともにリフレッシュできる機会として介護者のついでを開催します。

今回は、京都で生八つ橋の手作り体験を予定しています。ぜひ、お誘い合せのうえにご参加ください。

◆日時

2月24日(金)
9時~16時30分

◆集合場所 吉野病院前

◆参加費 無料

◆見学場所

八つ橋庵ししゅうの館

京都市右京区西京極西衣手町36

◆締切日

2月15日(水) 先着順20名まで

◆お申し込み・お問い合わせ

吉野町社会福祉協議会
TEL(32) 8978

アルコール関連問題

県民セミナー

◆もしかしてアルコール依存症

◆日時

3月7日(水) 13時~16時

◆場所

奈良県産業会館

大和高田市幸町2-33

TEL 0745(22) 2727

◆参加費

無料 申込不要

◆共催

奈良県・奈良県断酒連合会

◆お問い合わせ先

奈良県精神保健福祉センター
TEL 0744(43) 3131

奈良県断酒連合会(高橋)
TEL 0743(20) 2634

◆基調講演

八木植松クリニック

◆院長 木塚 秀人氏

「もしかしてアルコール依存症」

◆八木植松クリニック

◆ソーシャルワーカー 大本 淳氏

「家族のやつてはいけないこと、やって欲しいこと」

◆断酒会会員 家族の体験発表

◆酒害相談

別室にて酒害相談を行っています。

お気軽にご利用ください。

募集

公営住宅等入居者募集

◆神宮駅前町営住宅 (2戸)

◆吉野駅前町営住宅 (2戸)

◆飯貝町営住宅 (2戸)

◆上市駅前町営住宅 (2戸)

◆1次募集

2月1日(水)~10日(金)

◆2次募集

3月1日(木)~9日(金)

◆受付場所・お問い合わせ

吉野町役場

まちづくり振興課 住宅係

NTT: TEL(32) 3081

IP直通: TEL(39) 9064

自衛官各種募集のご案内

◆募集種目 幹部候補生

◆受付期間

2月1日(水)~4月27日(金)

◆試験期日

◆1次試験

5月12日 筆記試験

5月13日 筆記式操縦適性検査
(飛行要員希望者のみ)

◆2次試験

6月12日~15日のうち指定する日

◆受験資格(25年4月1日現在)

22歳以上26歳未満の方

20歳以上22歳未満で、

大学卒業に相当する方

◆募集種目

予備自衛官補

◆受付期間

1月11日(水)~4月4日(水)

◆試験期日

4月13日~16日までの間の

指定する1日

◆受験資格(24年7月1日現在)

◆一般公募

18歳以上34歳未満の方

◆技能公募

18歳以上55歳未満の方で国家

免許資格等を有する方

(資格により54歳または53歳未満)

◆技能公募資格の一例

医師・薬剤師・看護師・准看護師

救急救命士・理学療法士・診療

放射線技師・臨床検査技師・自

動車整備士・情報処理技術者・

総合無線通信士・電気主任技

術者・建築士・測量士 他

◆お問い合わせ

自衛隊五條地域事務所
TEL 0747(22) 3789

医学メモ

COPD タバコ病？

長引く咳、痰、息切れはありますか。COPD（慢性閉塞性肺疾患）の可能性があります。

COPDでは、空気の通り道である気道（気管支、細気管支、肺泡）に慢性的な炎症が生じ、むくみ（浮腫）がおこり、痰が多くなります。痰を取り除こうと咳がでます。さらに痰の量が多くなると気管支がふさがれ、空気が通らなくなります（慢性気管支炎の状態）。さらに肺胞の細胞の壁がこわれ、肺胞が大きくふくらみ、弾力性、収縮性が低下してきます（肺気腫の状態）。このため空気を吸いにくくなり、息切れをおこしやすくなつていくのです。放置しておくと呼吸不全、心不全にいたりします。

COPDの原因のほとんどが、タバコです。そのためCOPDはタバコ病ともよばれます。わが国は、先進国に比べ、喫煙者が多く特に若い人、女性では喫煙者が徐々に増加しています。

また、他人のタバコの煙を吸われること（受動喫煙）も発症の原因になり注意が必要です。特に、肺がまだ完成していない乳幼児期に、父親や母親が喫煙していると大きな影響を与えてしまいます。

COPDの治療は、現在ある症状をできるだけ改善し、それを維持することです。特に予防も含め、どの状態でも、禁煙が最も重要になります。

COPDの患者は、わが国では500万人以上といわれています。しかし、実際に治療を受けている人は20数万人程度です。禁煙の重要性を再度認識していただくとともに、長引く咳、痰、息切れがあればかかりつけ医に相談してください。

～奈良県医師会～

文藝

※投稿しめきり日 毎月5日
※投稿の際は、必ず電話番号等の連絡先を明記してください。

川柳

- 目の前の石橋渡り切れず居る
今西 弘国 栖
- 目出度くもありやなしやの明けの春
植 ヒサユ・南大野
- 初笑い孫も体験寿限無亭
和田やす弘・南大野
- 穏やかに生きてまん丸鏡餅
古川 明酔新子

俳句

- 数へ日の一日を祝し誕生会
岡本佳寿恵・榎 尾
- 冬帽子取れば笑顔の若さかな
辰巳佳寿子・御 園
- さわさわと風に騒げる枯芭蕉
辻 善流六 田
- 在りし日の夫を偲べる古日記
仲谷 豊子・御 園
- 古日記起伏に富みし世を写す
山口 史郎・喜佐谷 園
- 水仙や強く生き抜く姿とも
橋本佳代子・御 園
- 古日記妻肩ごしに読みて居り
北村 白道・上 市
- 二度寝せし間に初霜の消えるたり
梅谷 志津・宮 滝
- 帰らざる月日の重み古日記
鍵谷 智子・菜 摘
- 枯芭蕉偉人の像の若さかな
蘆谷恵弥子・御 園

深追いが抜き差しならぬ羽目になる
坂口 信夫・上 市

風上げる風の子供はもう居ない
上窪 一笑・南大野

吉野町ボランティア 連絡協議会だより

2月のボランティア活動予定
木の子文庫開館日
日時
2月4日(土)・
18日(土)・25日(土)
13時30分～16時
場所
柳第2老人憩の家
※変更等の場合、木の子文庫かわらばんで連絡します。

◆お問い合わせ
吉野町社会福祉協議会
TEL(32)8978

先生いちいでん



こまどりケーブルに関するお問い合わせ		
内容	受付	お問い合わせ先
サービス内容・お申し込み・料金・解約・契約内容の変更・告知放送受信機の故障等	日・祝日除く 9:00～17:30	こまどりケーブル(株) TEL0120-667-740
テレビの受信故障	日・祝日除く 9:00～17:30	こまどりケーブル(株) TEL0120-950-144
インターネット・IP電話の接続設定障害について	年中無休 24時間受付	こまどりケーブル(株) TEL0120-333-892
IP電話の解約・契約内容の変更等	年中無休 9:00～18:00	ソフトバンクテレコム TEL0800-222-3366
告知放送受信機の使い方やCVY(11CH)の放送について	土日・祝日除く 8:30～17:15	吉野町CATV(CVY) TEL(32)9090