

# 手話わっち

should be do watch  
should be do watch = みるべき



フレッシュな役場職員が  
毎月手話で登場します。

## 風邪



右手をグーにして、咳をするしぐさをする。

## 気をつけて



- ① 両手を胸の前で広げて上下に並べる。
- ② 胸元に引き寄せながらギュッと握る。

## お願い



顔の前で斜めに構えた右手を少し前に出す。同時に、少し頭をさげてお辞儀する。

とき保育園 坂井 春来子 (さかい つくし)

1歳児の担当をしています。かわいい子どもたちと元気に楽しくすごしています。一人一人の思いに寄り添いながら、一生懸命、日々の保育に努めていきたいです。

全国の仲間とつながろう

# シルバーリハビリ体操 全国オンラインフェスティバル

◆ 日 時 2月8日(月) 13:00 ~ 16:00

◆ 場 所 志賀町文化ホール

◆ 申込み先 志賀町地域包括支援センター  
☎ 32-9132

◆ 申込期限 2月3日(水) 17:15まで

## 志賀町から全国配信

◆ 配信方法 Zoomでのライブ配信



参加費  
無料



### 【内 容】

第一部…13:10 ~ 14:10

オンライン講演会

新しい生活様式とシルバーリハビリ体操

講師・大田 仁史 先生

(茨城県立健康プラザ)

第二部…14:10 ~ 15:05

各指導士会紹介&エール交換

第三部…15:15 ~ 15:45

シルバーリハビリ体操体験会

講師・石田 修也 先生

(石川県理学療法士会)

詳しくは … ☎ 志賀町地域包括支援センター ☎ 32-9132 FAX 32-0288  
(健康福祉課内)

こんにちは!

# ハローワーク羽咋です!



## ◆「ハロートレーニング」を活用して希望の就職を目指しませんか?

…「新しい分野に進みたい」「もっとスキルアップしたい」あなたが目指す就職のために…

「ハロートレーニング」は、職業スキルや知識などを習得できる公的制度で、求職者を対象に再就職の実現に必要な訓練を行うものです。



### ○公共職業訓練（雇用保険を受給している求職者が対象）

「ポリテクセンター石川」や「石川県立産業技術専門学校」などの施設内で行う訓練と、民間の訓練実施機関に委託して実施する訓練があります。

※ハローワークでの雇用保険受給手続き後、早期に受講を開始すると、さまざまなメリットの対象となる場合があります。

### ○求職者支援訓練（雇用保険を受給できない求職者が対象）

民間の訓練実施機関が実施する訓練で、基本的な能力習得のための「基礎コース」と、実践的能力習得のための「実践コース」があります。

※一定の要件を満たすと、職業訓練受講給付金が支給されます。

**【内容】** 「事務系」「IT」「建設」「介護」「製造」など、訓練期間も短期から長期まで様々なコースがあります

**【受講料】** 基本的に無料です。（一部自己負担があります）

「ハロートレーニング」の詳細については、お気軽にハローワーク羽咋までご相談ください。特に4月からの入校をお考えの場合はお早めに!

☎ ハローワーク羽咋 ☎ 0767-22-1241

## 相法 談律

・弁護士 國田 武二郎（堀松出身）

東京地検、名古屋地検、横浜地検、仙台高等検察庁検事等を歴任。現在は「あすなろ法律事務所」を開設し弁護士として活動しています。愛知学院大学の特別教授も務めています。



### 死後の手続きについて（その2）

**Q** 父親が85歳で亡くなりました。相続人は、同居していた母親（81歳）と私（長男）と長女（他家に嫁いでいる）です。年金関係はどうなるでしょうか。

**A** …老後の年金は死亡した月の分まで受給可能で、遺族が請求できます。ただし、父親の死後、速やかに年金受給中止の手続きを行って下さい。これを怠ると①「未支給年金」や、②「遺族年金」を受け取ることが出来なくなります。

まず①について、年金は偶数月の15日に直前の2カ月分が支払われます。例えば、4月1日に亡くなった場合、遺族は、4月に振込まれる2月・3月分と、6月に振込まれるべき4月分を「未支給年金」として受け取る権利があります。つまり、故人の年金の最大3カ月分を受け取ることができます。「未支給年金」を受け取ることができると、生計を同一にしていた遺族です。配偶者がいる場合は、子より優先されるので、子が代わりに手続きをする場合には委任状が必要です。請求手続きは最寄りの年金事務所に故人の年金証書、通帳、身分関係確認書類として戸籍謄本、生計同一の確認書類として住民票が必要です。今回の例では、母親が全額受け取ることが出来ます。つまり、

遺産分割の対象にはなりません。

父親が一人暮らしをしていて長男らが生計を同一にしている場合、長男らは、「生計同一関係に関する申立書」を年金事務所へ提出する必要があります。つまり申立書に「父親に経済的な援助をしたり、定期的に会っていたりしていた事実」などを書いて申し立てをすれば、請求が認められます。

②について「遺族基礎年金」は国民年金や厚生年金の加入者が亡くなった場合に、子供のいる配偶者、もしくは子供に支給されます。対象は「18歳になつてから最初の3月31日を迎えていない子供」か「20歳未満で障害年金の障害等級1級か2級の子供」がいる場合に限られます。「遺族厚生年金」は、厚生年金に加入している人が亡くなった場合「遺族基礎年金」とは別に支給されます。対象は、死亡した人によって生計が維持されていた人に限られます。退職して厚生年金の被保険者を外れていても受給できます。その他「中高齢寡婦加算」、「寡婦年金」、「死亡一時金」などの制度もあるので、詳細は、最寄りの年金事務所や年金相談センターなどで聞くといでしょう。

なお、①、②は、故人が死亡してから5年以内に申請をしないと時効で消滅するので注意してください。



# 志っ祭り フィットネス



— 健康や体力の維持・向上を目指した運動やストレッチを紹介します —

## 足の運動



① 椅子に背中をつけず、背筋を伸ばして座り、足を伸ばす。



② つま先を使って外側に向かって円を描く。(膝が痛くない範囲で大きく回す)



③ そのままの大きさと、内側に回す。5～10周回す。反対の足も行う。



ミズノスポーツサービス (株)  
インストラクター 西 紘希

### POINT

- (1) 背中が丸くならないようにしましょう。
- (2) 椅子の縁をつかむと姿勢を維持しやすくなります。
- (3) つま先で円を描くとき、ゆっくりと行いましょう。

### 【注意】

- ・体調が悪い日は、無理せずしっかり休養をとりましょう。
- ・治療中の病気がある場合は、主治医に相談のうえ、始めましょう。

## 地域安全ニュース



### 通話録音警告機を無料貸出!

石川県警では、特殊詐欺の被害防止のため、通話録音警告機の無料貸し出しを行っています。

通話録音警告機は、電話の着信時に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が録音されます」とアナウンスされ、通話内容を自動録音する装置です。

アナウンスで警告を行い、通話内容を録音することで、特殊詐欺の犯人からの電話をシャットアウトし、被害を防止します。警察署員が設置し、使用方法の説明を行います。

申し込みは  
羽咋警察署 生活安全課  
☎ 22-0110 まで

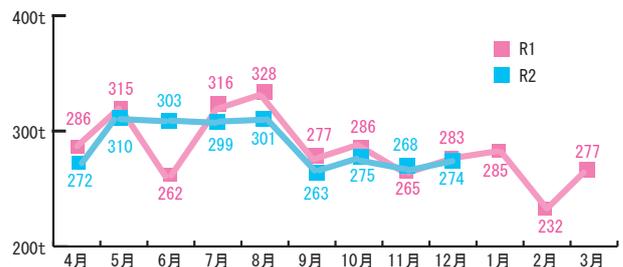


羽咋警察署 ☎ 22-0110・羽咋都市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

## ゴミメーター

(家庭から収集した燃えるごみの量)

昨年より9tの減量でした!  
今月もがんばって  
もうひとしぼり!



問 環境安全課 ☎ 32-9321