

・ハーティーセンター秦荘 ☎0749-37-4110 休館日 月曜(祝日に当たる場合は翌日以降の平日)
 ・歴史文化博物館 ☎0749-37-4500 開館時間 10:00~17:00
 ・近江上布伝統産業会館 ☎0749-42-3246 休館日 月・火・祝日の翌日
 ・愛知川びんてまりの館 ☎0749-42-4114 開館時間 10:00~17:00
 休館日 月・祝日
 開館時間 10:00~18:00
 休館日 月・火・毎月最終水曜・祝日

夏休みびんてまり教室受講生募集!!

日時 7月27日(水)、28日(木)、29日(金)、8月3日(水)、4日(木)、5日(金)の全6回
 午前の部 10:15~12:15、午後の部 13:15~15:15
対象 町内在住の小学5年生から中学3年生まで
場所 愛知川びんてまりの館 創作交流室(和室)
内容 びんの直径9センチの小さいびん細工手まり1個作成
定員 午前の部、午後の部 各12名(申込多数の場合は抽選)
講師 愛知川びん細工手まり保存会
受講料 800円
締切 7月3日(日)
申込み 愛知川図書館カウンターまたは(☎0749-42-4114)にてお申込みください。



ほんてつ『据え置き型ビブリオバトル2022』開催!!

5名の方々が選んだ本とその紹介文をパネル展示。その中から、来場者のみなさんに「一番読みたくなった本」を選んで投票いただきます。投票数1位の「チャンプ本」を最終日に決定し、翌週以降展示します。

《同時開催》動画上映：愛荘町立図書館利用者のみなさんによる「おすすめ本」の紹介

会期 7月6日(水)~7月24日(日)
会場 企画展示ギャラリー
主催 愛荘町図書館ボランティアグループ ほんてつ
共催 愛荘町立図書館・愛知川びんてまりの館・愛荘町立図書館協議会



くらしの安心 消費者ナビ 141

成年年齢引下げ! 消費者トラブルに要注意!!

民法の改正により、令和4年4月1日から成年年齢は18歳になりました。

成人になる(成年に達する)と、保護者の同意なしに契約などができるようになり、これまで未成年者取消権が認められていた18歳、19歳の方は、未成年者取消権が認められなくなるため、若者の消費者トラブル増加が懸念されています。

悪質業者はあなたを狙っています。悪質商法など消費者トラブルに注意しましょう。

■「今すぐ契約」「一人で決めて」などと言って、契約を急かしてきたら要注意!

家族などに相談するなど、落ち着いて考える時間をとりましょう。

■「必ず儲かる」「絶対稼げる」こんな話はまず疑う!
うまい話、都合の良い話ばかりは信用しないようにしましょう。

■「これはお得だ!」と思ったときほど要確認!
定期購入などの条件が付いていないか、信用できるサイトか、よく確認しましょう。
もしも消費者問題で困ったら、ひとりで悩まずにすぐに相談してください。

☎ 滋賀県消費生活センター ☎0749-23-0999
 暮らし安全環境課(愛知川庁舎) ☎0749-42-7699



高齢者お元気予報 (第8回)

「明るく・楽しく介護予防」地域包括支援センターだより

夏本番! ポールウォーキングのすすめ

最近、スキーのポールのような2本の杖でウォーキング(散歩)している人をよく見かけますよね。「ポールウォーキング」といって、運動不足解消やダイエットのために若者から高齢者まで気軽に楽しめる健康づくりとして人気があります。コロナ禍でも感染リスクが少ないところも安心です。

自分の身長に合わせてポールの長さを調整し、両手に持つだけですぐに取り掛かれます。いろんなメーカーから発売されており、カッコイイもの、カワイイもの様々なデザインがありますのでお気に入りを見つけて、この夏は楽しいウォーキングライフを始めてみませんか?

効果はたくさんあります!

- ① ポールを握ることで上半身を動かさず全身運動になります。
- ② 自然に背筋が伸びて姿勢がきれいになります。
- ③ 転倒しにくく、安全に取り組み、足腰が鍛えられます。
- ④ 何より外へ出たくなる。(これが一番重要です!) などなど

健康づくりには興味があるけど、「グラウンドゴルフなどの競技は苦手」「あまり費用をかけたくない」「一人で黙々と続けたい」と思われている高齢者のみなさん、是非、取り組んでみてください。

※運動中は水分を十分摂取して、熱中症にご注意ください。また、疲れたり体調不良を感じた場合は無理をせず休憩するなど、自分のペースで取り組みましょう。



☎ 地域包括支援センター(愛知川庁舎) ☎0749-42-4690

おしえてねんきん

20歳になったら国民年金



■誰が加入するの?

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に国民年金への加入が法律で義務づけられています。

「号被保険者」といい、同時に国民年金にも加入していることとなります。国民年金は、すべての公的年金に共通する制度です。

■保険料はいくら?

令和4年度(令和4年4月~令和5年3月まで)は月額16,590円です。国民年金の保険料は、毎年度見直しが行われます。

■保険料を納められないときはどうすればいいの?

経済的な事情で保険料が納められないときのために「保険料申請免除制度」があります。申請し、一定の基準を満たしていれば保険料が免除されます。学生には、「学生納付特例制度」があり、申請により保険料の納付が猶予されます。

■厚生年金に加入しているから、国民年金は関係ないのでは?

厚生年金に加入している方も、国民年金の「第2

☎ 彦根年金事務所 ☎0749-23-1116
 住民課(愛知川庁舎) ☎0749-42-7692