

「借金・金融一般相談会」の開催について

北海道財務局の専門の相談員が「借金の悩み」を親身になってお聴きし、あなたに合った解決方法を提案します。また、「預金・融資、保険など金融全般」のご相談も受け付けます。無料・予約不要です。

◆受付期間 6月29日(水) 午前9時～12時

◆会場 留萌振興局

(住所:留萌市住之江町2丁目1番地2)

◆お問い合わせ

☎011-807-5144 又は 011-807-5145

(北海道財務局相談員直通 午前9時～午後5時)

◆主催 北海道財務局・旭川財務事務所

◆共催 留萌振興局

紫外線から身を守る～紫外線情報～

6月は真夏の強い日差しが降りそそぐ前で、北海道では紫外線対策というにはちょっと気が早いと思っている人は多いのではないのでしょうか

昼の時間が一年で最も長い今年の「夏至」は6月21日です。6月は昼の時間が長く、北海道では例年晴れの日が多いことから、紫外線の量は7月に次いで2番目に多い月となっています。

紫外線の量は、晴れて太陽の光が直接到達すると量が多く、曇りの日は雲で光がさえぎられるためが少なくなります。

また、地面の状態によって紫外線の反射は大きく変わり、紫外線の反射率は草や土、コンクリートやアスファルトでは10%前後、水面や砂浜で20%くらい、といわれていますので、内陸よりも海の方がより紫外線が強いこととなります。

これから登山のシーズンともなりますが、標高の高い所へ行くと、太陽に近いことや空気が澄んでいることなどから、麓に比べて紫外線があまり弱まらずに降りそそぎ、一般に標高が1000m高くなると10～12%も紫外線が強くなります。

気象庁のホームページでは、紫外線が人体に及ぼす影響の度合いを分かりやすく「UVインデックス」という指標でレベル分けをして、レベルに合わせた具体的な対策例も示しています。

この情報を活用して、紫外線の最も強い午前10時から午後2時頃は外出を控える、陰を利用する、日傘や帽子を使う、長袖の服を着て肌を直接出さない、サングラスをかける、日焼け止めのクリームを使用するなど対策の参考にしてください。

◎問い合わせ先

旭川地方気象台 ☎0166-32-7102

旭川地方気象台ホームページアドレス

<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

information 各種情報

『こころの健康相談』のお知らせ

◆相談内容

- ①統合失調症、うつ病、認知症、アルコール依存、高次脳機能障害、自殺関連の相談
- ②引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行、性の問題
- ③家庭、職場、学校での人間関係問題

◆開催会場及び開催日時

- ・留萌保健所 (15時～17時)
(平成28年6月14日、9月13日、11月15日、平成29年2月14日)
- ・羽幌町保健センター又は留萌保健所
(平成28年7月5日、8月2日、10月4日、12月6日、平成29年1月10日、3月7日)

◎問い合わせ先

留萌保健所 健康推進課

☎42-8327 又は 42-8324

国民年金の上乗せ年金「国民年金基金」

国民年金に加入できるのは、いずれの条件も満たしている方です。

●20歳から60歳未満の方

●国民年金保険料を納めている方
(農業者年金加入者除く)

●道内に住民票のある方

※国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できます。

【こんなメリットがあります】

- ①掛金の金額が課税所得から控除され、所得税・住民税ともに軽減されます。老後に受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。
- ②加入した時の掛金や受取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。

※詳しくは北海道国民年金基金

(フリーダイヤル 0120-65-4192)

までお問い合わせください。