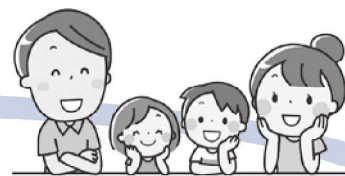


# 家族で過ごそう 『家庭の日』

青森県では、毎月第3日曜日を『家庭の日』としています



○日常生活を送る中で、家族のすばらしさや大切さ、感謝の心を忘れてしまいがちです。『家庭の日』は、家族そろっての団らんの機会を増やすことにより、夫婦・親子が愛情と信頼の絆で結ばれ、ぬくもりをはぐくみながら子どもが安心して成長していけるよう温かい家族関係を育てる機会とするための日です。家庭づくりについて、家庭内で考え、話し合い（愛）、楽しみ合い（愛）、協力し合い（愛）しましょう。

令和2年度『家庭の日』こんな取り組みはいかがですか？ 取り組みの例を紹介します。

令和2年10月18日

スポーツを楽しみ、  
よい本に親しみましょう

- ◆気になるスポーツをやってみよう
- ◆親子で読書し、感想を話し合おう

令和2年11月15日

働く人々に感謝し、自分でできる  
仕事や奉仕を受け持ちましょう

- ◆家庭内の仕事を分担し、お互い協力しよう
- ◆すすんで自分の仕事を見つけ、自らやる習慣、やり抜く意志を育てよう

令和2年12月20日

一年を振り返り、  
幸せな家庭を喜びましょう

- ◆家族に感謝の気持ちを伝えよう
- ◆一年で一番幸せだったことを話し合おう

令和3年1月17日

新年の抱負を話し合い  
目標を立てましょう

- ◆希望について話し合おう
- ◆家族の計画・目標を立てよう

令和3年2月21日

寒さに負けない  
体力づくりをしましょう

- ◆ジョギングをやってみよう
- ◆11ぴきのねこの石像を見に行こう

令和3年3月21日

みんなの夢を育てましょう

- ◆進学、卒業、就職を祝おう
- ◆子どもの成長を祝おう

青少年健全育成三戸町民会議 事務局 三戸町中央公民館内 ☎ 22-2186

## 【後期高齢者医療】被保険者の皆さまへ

### ◆保険料が年金から天引き（特別徴収）されている人へ

天引きされる保険料額は月によって変動します。

4月・6月・8月 … 年金振込時に前年度2月と同額を天引き（仮徴収）

10月・12月・2月 … 残りの保険料額を分割して天引き（本徴収）

また、前年度よりも保険料額が増えた人は10月から天引き額が増えます。

※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書でご確認ください。



### ◆お薬代の負担軽減について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある人へ、「お薬代負担軽減のご案内」を送付（10月末予定）し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品への切り替えを希望する人は、医師や薬剤師にご相談ください。

保険料の天引きについて 三戸町役場健康推進課

☎ 20-1153

お薬代の負担軽減について

青森県後期高齢者医療広域連合

☎ 017-721-3821