

あなたの年金記録の 確認をいたします。



〈問合先〉
岐阜南社会保険事務所
☎273-6161

◇役場の窓口で年金記録照会の取り次ぎを行います。

住民課保険年金の窓口で、社会保険事務所への年金記録照会の取り次ぎを行います。後日、社会保険事務所から回答が届きます。

また、その場で確認をしたいかたは、社会保険事務所とのホットラインであなたの年金記録を確認します。(少々お時間がかかる場合があります。)

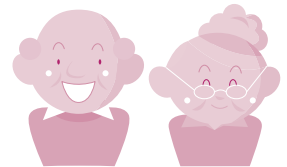
◇岐阜南社会保険事務所でああなたの年金記録を確認します。

平日の午前8時30分から午後5時15分まで、岐阜南社会保険事務所でああなたの年金記録を詳しく確認できます。電話や文書での照会もできます。岐阜南社会保険事務所 〒500-8381 岐阜市市橋2-1-15 ☎273-6161

◇24時間「ねんきんあんしんダイヤル」やインターネットで確認できます。

24時間「ねんきんあんしんダイヤル」で、あなたの年金記録をお調べします。☎0120-657830
インターネットでも確認できます。(http://www.sia.go.jp)

安心していただくために、年金記録の確認をいたします。お気軽にお問い合わせください。



教育委員会だより

早ね 早おき 朝ごはん



「早ね 早おき 朝ごはん」は、文部科学省が子どもの基本的な生活習慣の確立と家庭の教育力の向上、家庭内のコミュニケーションの活発化などをねらって提唱したものです。さらに、基本的な生活習慣の確立と学力には相関関係があるという報告もあります。昔の子どもは「食べる・遊ぶ・寝る」が生活の中心でした。これらは、子どもの本能そのものであり、生きるための必要な習慣であったからです。それが今まさに揺らぎ、子どもの健全な成長に黄信号がともり始めたと言えるのではないのでしょうか。

睡眠は「昼間に脳を目覚めさせるために脳と体を休ませること」「昼間の出来事を整理し記憶して定着させること」といった働きがあり、睡眠中にはさまざまな成長ホルモンなどが分泌されます。このことから、十分な睡眠が子どもの心身の成長に欠かせないものであることが分かります。さらに、太陽の光を浴びた目覚めから三時間経って初めて心身が活性化することからも、早寝・早起きが不可欠です。一方、食事も心身の成長に欠かせないもので、軽視すると生活習慣病などの取り返しのつかない事態を招きかねない上、朝食を摂らないことで脳へのエネルギーが枯渇し、脳の働きが鈍る。その結果集中力や記憶力が低下してしまうとも言われています。つまりは、「寝ること・食べること」は、子どもにとって生きることに、そのものだと言えます。その「生きること」が揺らいでは健やかな成長など望めるはずもありません。今こそ、子どもの健やかな成長のために、「早ね 早おき 朝ごはん」を合い言葉に取り組みたいものです。気持ちのよい「おはよう」の挨拶からスタートし、家族の皆さん全員がそろっての朝ごはん、そして充実した一日に心から感謝し、「お休みなさい」の挨拶で眠りに入る。こんな幸せな一日一日を「早ね 早おき 朝ごはん」の合い言葉に基づいて続けていきたいものです。

教育電話相談

～悩んだら気軽に電話してください～

羽島郡二町教育委員会 ☎245-1133