献血にご協力を

【時】10月27日(月)
午前10時～正午、
午後1時～ 4時30分
【所】松原市役所
【備】400ml献血のみ
【問】松原市社会福祉協議会
(☎333－0294)

藤井寺保健所からのお知らせ

〈無料〉HIV・梅毒即日検査(梅毒検査はHIV検査と同時に行う場合は無料)、精神保健福祉相談員・精神科医などによるこころの健康相談、医療機関に関する相談 **〈有料〉**水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査 **【備】**日時・費用など詳細はホームページをご覧になるか、問い合わせください。**【問】**☎072－955－4181(代表)

健康ガイド

どいこころのクリニック(上田2丁目)
院長　土井敏治

大人になることとは？

「大人になること」や「一人前になること」とは、すべてを自分一人で解決できるようになることだと考えがちです。しかし、本当の意味での「大人」とは、困ったときに適切に助けを求め、周囲と支え合える人のことではないでしょうか。

人生には、仕事や家庭、人間関係など、さまざまな困難が訪れます。そのようなとき、自分だけで抱え込むのではなく、周囲に相談し、助けを求めることが大切です。助けを求めることは決して弱さの表れではなく、むしろ状況を冷静に判断し、最善の方法を見つけようとする強さの証です。

特に職場では、支え合う環境が重要です。困ったときに気軽に相談できる職場は、ストレスや負担を軽減し、全員が安心して働ける場を作ります。お互いに助け合うことで、個人だけでなく組織全体の成長にもつながるでしょう。

「大人になる」とは、一人で何でもこなすことではなく、周囲と協力しながら成長していくことです。困ったときは勇気を出して助けを求め、支え合いながら、より豊かな人生を築いていきましょう。

保険・年金

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の発送について

日本年金機構から、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が10月中旬から11月上旬にかけて対象者宛てに順次発送される予定ですので、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。(10月以降に、今年初めて国民年金保険料を納付した人には令和8年1月下旬から2月上旬に発送予定) ※「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」はe－Taxで利用できる電子版の交付も行っています。詳細は日本年金機構ホームページ（左記QRコード）をご覧ください。

【問】ねんきん加入者ダイヤルナビダイヤル(☎0570・003・004)、050から始まる電話の場合(☎03・6630・2525)受付時間：月～金曜日午前8時30分～午後7時、第2土曜日午前9時30分～午後4時※土曜日・日曜日・祝日(第2土曜日を除く)、12月27日(土)～令和8年1月4日(日)は利用できません。

海外在住の皆さん・身体などに障害のある皆さん　ねんきんネットで年金相談ができます

日本年金機構では、「海外にお住まいの人」及び、「聴覚や発話等の障害や、身体などに障害があり、電話や年金事務所窓口での相談が難しい人」を対象に、マイナポータル経由でねんきんネットにログインし、相談事項を入力することで、後日、日本年金機構から回答を行うサービス(試行実施)を開始しました。詳細は、日本年金機構ホームページ「ねんきんネット」によるオンライン文書相談のご案内(試行実施中)」をご覧ください。

【問】天王寺年金事務所(☎06・6772・7531)

広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店　合同会社IM総合企画（☎072－275－5449）
広告代理店　株式会社ジチタイアド（☎092－716－1401）
広告代理店　株式会社宣成社（☎06－6222－6888）
広告代理店　株式会社ウィット（☎072－668－3275）　まで。

【時】とき　**【所】**ところ　**【内】**内容　**【講】**講師　**【対】**対象　**【定】**定員　**【¥】**費用　**【保】**保育　**【備】**備考
【申】申込み　**【問】**問合せ　**【主】**主催　**【後】**後援　費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可