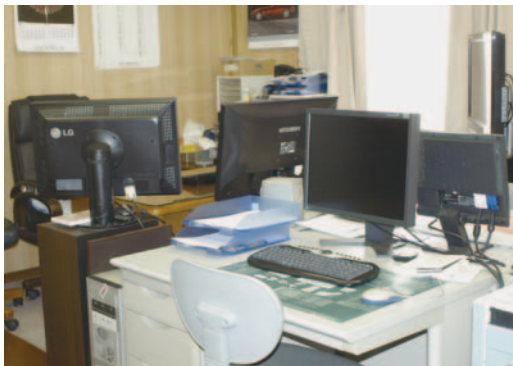




坂本 はい、仕事でも活用しておりますが、趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

があります。趣味はパソコンです。ここには現在7台のパソコン

雇用保険に係る一般保険料の負担

雇用保険料率、事業主及び被保険者の負担役割は、下記の予定です。

区 分	項 目	改 定 前 (H21年度確定保険料の計算に使用)			改 定 後(案) (H22年度概算保険料の計算に使用)		
		保険率	事業主	被保険者	保険率	事業主	被保険者
一 般 事 業	●農 林 水 産 業	1000分の11	1000分の7	1000分の4	1000分の15.5	1000分の9.5	1000分の6
	●農 林 水 産 業 園芸サービス事業、牛馬育成、養鶏、酪農又は養豚の事業及び内水面養殖の事業を除く	1000分の13	1000分の8	1000分の5	1000分の17.5	1000分の10.5	1000分の7
	●清 酒 製 造 の 事 業	1000分の13	1000分の8	1000分の5	1000分の17.5	1000分の10.5	1000分の7
	●建 設 の 事 業	1000分の14	1000分の9	1000分の5	1000分の18.5	1000分の11.5	1000分の7

事業主の皆様へ

本年3月分から 協会けんぽの保険料率が変わります

健康保険料率	現行	平成22年3月分～
	8.21%	9.36%
※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。		
介護保険料率	現行	平成22年3月分～
	1.19%	1.50%

※変更後の健康保険料率と介護保険料率の適用は、一般の被保険者は3月分(4月納付分)、任意継続被保険者は4月分からとなります。

メンタルヘルス講習会

みなさんはメンタルヘルスという言葉を知っていますか？メンタルヘルスとは心の健康という意味で、心の健康と身体は健康は大きなつながりがあり運動することによって脳が活性化され、やる気や快樂ホルモンが出るそうです。私自身を振り返ると、食べ物や運動など体の健康には気を遣いますが、心の健康はとくに気を使ってきました。しかしながら、気にならないうことは私の心が健康だからだと気づきました。私は運動がスキなので生活する上で当たり前になっていたのですが実は運動をすることによって心の健康を保つことができるのです。健康と聞くと身体をイメージしがち

ですが、本当の健康とは心も身体も両方とも元気なことなのです。練習後もその場で軽い運動を行いました。肩や足をほぐす程度の簡単な運動なのですが、少しづつ体がポカポカと温かくなって楽しい気持ちになりました。その場の雰囲気講習会のおかげで和やかになり、時折笑い声も聞こえてくるようになりました。今回の講習会で運動は自分の身体を健康にするだけでなく自分自身を大切にすることもつながることが分かりました。私はこれからも大好きな運動を続けたいですし、たくさんの人にも運動の楽しさを知ってほしいと思いました。(松本)

中田 パソコンについては最新システムのものを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

うです。最新のシステムを導入しているということ、こだわっているところが素晴らしいですね、そ

かほく市地域環境ポイント制度が開始！

●地域環境ポイントの目的は？

市民のみなさんに地球温暖化問題への関心を持って頂き、地域環境ポイントを付与することで、省エネ活動などを実践して頂くための「きっかけづくり」を目的として、「かほく市地域環境ポイント制度」を開始いたします。

●いつから始まりますか？

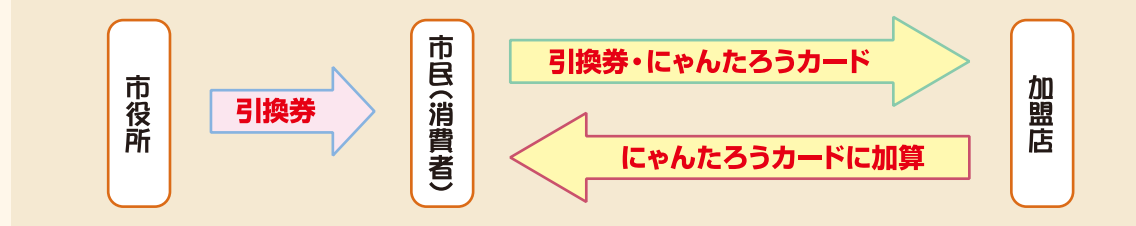
平成22年4月よりスタートします。

●地域環境ポイントの貯め方、使い方

以下の省エネ活動などを行った場合、かほく市地域環境ポイント引換え券を発行します。かほく市商業協同組合加盟店にて、かほく市地域環境ポイント引換え券と交換に、ご持参の『にゃんたろうカード』へ、かほく市地域環境ポイント引換券表示数分を加算します。

注意：市役所にて、『にゃんたろうカード』への加算は、出来ません。

引換え券等の流れ



① 環境家計簿の作成した方（100P）

家庭においての、省エネ活動の取り組みに対してかほく市地域環境ポイント引換え券をお渡しいたします。

環境家計簿の様式 A：いしかわ家庭版環境ISOの作成

電子ファイルは、石川県ホームページからダウンロードできます。
http://www.pref.ishikawa.jp/kankyo/pp/iso_family/

B：かほく市環境家計簿の作成

電子ファイルは、かほく市ホームページからダウンロードできます。
<http://www.city.kahoku.ishikawa.jp/www/contents/1230278583218/>

A・Bのいずれかの方法にて、平成22年4月以降のもので、3ヶ月以上環境家計簿を作成したものをかほく市役所（環境安全課、各サービスセンター）へご持参して下さい。

・継続月（100P/月）に応じて、地域環境ポイント引換え券をお渡しいたします。

※初回は、3ヶ月分以上の環境家計簿を作成したものを提出願います。

以後は、その都度申請して下さい。

※同一世帯の重複申請は、出来ません。

② 市主催のイベントにシャトルバスを利用して、参加した方（10P）

会場下車時に、10Pのかほく市地域環境ポイント引換え券をお渡しいたします。

※市環境安全課が指定したイベントに限ります。

③ 運転免許証を自主返納された方（1,000P）

65才以上の方で、運転免許証を自主返納した際に交付される「運転経歴証明書」をかほく市役所（環境安全課、各サービスセンター）へご持参して下さい。

1,000Pのかほく市地域環境ポイント引換え券をお渡しいたします。※1回限り

④ ペットボトルキャップを集める（50P）

ペットボトルキャップを100個以上集め、かほく市役所（総合窓口、各サービスセンター）へご持参して下さい。50Pのかほく市地域環境ポイント引換え券をお渡しいたします。