

# 将来に備えて国民年金

## 保険料納付書を送付

国民年金保険料が改定されました。改定後の納付書を四月十七日に発送しますので、納期限度内に納めてください。四月中に一年分をまとめて前払いします。保険料が割引されます。なお、納付には別変更の届け出を自身で機関の窓口へどうぞ。

**保険料の免除制度**  
保険料を未納のままにする、将来の年金が減額されたり、受け取れなくなったりすることがあります。経済的な理由で納められない場合には免除制度がありますので、希望者は手続きをしてください。

**サラリーマンの配偶者**  
厚生年金や共済年金の加入者に扶養されている配偶者は、保険料を納める必要はありません。厚生年金や共済年金の加入した配偶者が退職した場合にも届け出が必要で、届けていない場合は市区町村の年金窓口で行ってください。

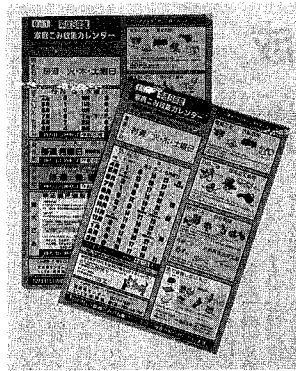
**所得証明書(控除額の記載あり)または源泉徴収票**を四月十一日から開始します。年金を受け取った後、年金証書(緑色の手帳)と

通知のなきを早めに提出してください。支払い額を記入し後日返却します。提出を忘れられたりすると、八月の支払いに間に合わない場合もあります。提出先 国民年金課、地区事務所、連絡所 (区内線266番、地区事務所)

(表) 国民年金保険料の改定額

区分	1月分の保険料	年間の保険料	前(一括納付)	割引額
定額	12,300円	147,600円	144,040円	3,560円
定額加	12,700円	152,400円	148,720円	3,680円

# ごみカレンダーを確認 ルールを守ってごみ出しを



四月から西新湯地区のごみ収集は「びん缶」プラスチックの回収を加えた6分別に変更しました。市では、八年度用の新しい収集日などを掲載して、ごみカレンダーを各家庭に配布しました。この収集カレンダーには、ごみの種類と出し方、ごみの種類と出し方、収集日などを掲載して、ごみカレンダーを守りましょう。

ごみはほかの町内のステーションには出さない。(自分の町内のごみステーションに出しましょう)ごみは、中身の見える袋に入れて出す。(黒い袋やダンボールの使用は避けてください)引越しなどで一時的に多量に出るごみや事業活動に伴って出るごみは、ステーションに出せません。

ごみの出し方については、清掃課にお問い合わせください。ごみの出し方については、清掃課にお問い合わせください。ごみの出し方については、清掃課にお問い合わせください。

## 平成7年度2回目 くわかん鳥の当選番号

引き換え 7月29日までに東・坂井輪地区事務所、ジャスコ新潟店、日本石油宝町給油所、清掃課へ  
問い合わせ 清掃課(市役所第1分館2階区内線2765番)へ

1等 25名 (3,000円)	(下5位) 0223 0307 0327 0337 0339 0512 1225
2等 50名 (1,000円)	(下5位) 0016 043 2391 2394 3256 3346 600 732
3等 75名 (1,000円)	(下5位) 046 0248 2080 2316 3895 4136 4223 4301

以上のほか「お守り券」30枚で100円の図書券と交換し可

**女性初心者テニス教室**  
日時 4月18日～6月24日毎週月・木曜日  
①午前10時～正午 ②午後1時～3時  
会場 西総合スポーツセンター  
対象 女性各20人(応募多数の場合抽選)  
参加費 7,500円  
申し込み 4月11日午前9時40分から10時まで直接会場へ  
問い合わせ 会場(☎268-6400)へ

**北地区スポーツセンター**  
問い合わせ 同センター(名目所3-1125-1☎258-0200)へ  
**中高高齢者健康教室**  
日時 4月23日～6月25日毎週火曜日午後1時～3時  
対象 50歳以上の入 参加費 1回150円持ち物 室内用運動靴・運動着  
申し込み 初日に直接会場へ  
**園アロピクス教室**  
日時 4月25日～6月27日毎週木曜日午後7時～8時半  
内容 基本概論、実技指導  
対象 成人100人  
参加費 2,000円(1回150円別途)  
申し込み 4月15日(必着)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、教室名を記入し、同センターへ

**初級手話講習会(前期)**  
日時 ①昼の部…5月2日～8月29日毎週木曜日午後1時半～3時半 ②夜の部…5月8日～8月28日毎週水曜日午後6時半～8時半  
会場 市社会福祉センター(八千代1)  
定員 ①昼の部…40人、②夜の部…80人  
申し込み 4月15日(必着)までに往復はがきに昼・夜の別、住所、氏名、性別、職業、生年月日、電話番号、受講理由を記入し、障害福祉課(学校町通1-602-1☎内線2623番)へ ※過去の受講者を除く

**くらしの一日教室**  
健康な体づくりのための食生活  
日時 4月24日午前10時～正午  
会場 市役所本館301会議室(3階)  
定員 先着40人  
申し込み あす8日から市消費生活センター(区内線2412番)へ  
**家族の集い**  
痴ほうを理解し共に暮らすために  
日時 4月12日午後1時半～3時半  
会場 市社会福祉センター(八千代1)  
内容 「在宅のお年寄り」をヘルプします  
河田瑠子(市福祉社まごころヘルプ室長)  
申し込み 電話で東・西保健所へ

**献血バス「ゆうあい号」**  
月日 会場 時間  
4-8 東山日センター新湯線(東山日) 午後2時～4時  
4-9 三家薬師(徳山) 午後2時～4時  
4-11 東山日センター(東山日) 午後2時～4時  
4-12 J.A.新潟県産物(花巻) 午後2時～4時  
4-14 東山日センター(東山日) 午後2時～4時  
4-15 JR新湯線(花巻) 午後2時～4時  
4-17 NTT小金井(小金井) 午後2時～4時  
4-20 全血献血、成分献血(東山日) 午後2時～4時  
※「ゆうあい号」は正午から午後1時まで受付を休みます。

**ボランティア入門講座**  
日時 4月19日～5月24日毎週金曜日午前10時～正午  
会場 市社会福祉センター(八千代1)  
内容 ボランティア活動について、車いす・視覚障害者介助法、街の点検、ほか  
定員 先着30人  
参加費 1,000円  
申し込み 市ボランティアセンター(☎243-4370)へ

**心身障害者 扶養共済制度 掛金を助成**  
扶養共済制度とは、障害者の保護者が、一定期間掛金を掛けることにより、保護者が死亡したとき、障害者になった場合、残された障害者に終身年金を支給する制度です。  
対象者 県心身障害者扶養共済制度の加入者で市民税非課税世帯または市民税均等割のみ課税されている世帯  
助成額 県の減免後の掛金の二分の一  
問い合わせ 障害福祉課(区内線2622番)へ

**助け合う福祉サービス 入会説明会へどうぞ**  
福祉サービスまごころヘルプ(☎268-6400)へ  
福祉サービスまごころヘルプへの参加希望者(利用会員、提供会員)や、活動に興味のある人を対象に入会説明会を実施します。  
まごころヘルプは、日常生活に助けが必要なお年寄り(利用者)と手助けできる人(提供者)とが互いに助け合う仕組みです。  
日時 4月11日午後1時半～3時半  
会場 市役所第2分館一階211(2)会議室  
申し込み 助市福祉社(☎268-6400)へ

**父親の 育児参加**  
子育ては、母親を頼るだけでなく、父親の役割も重要です。父親の育児参加は、子供の成長に大きく影響を与えます。父親の育児参加は、子供の成長に大きく影響を与えます。父親の育児参加は、子供の成長に大きく影響を与えます。

**健康相談**  
基本健康診査の受診記録票、健康手帳のある人はお持ちください  
地区 月日 会場 時間  
石山 4-8 ※石山地区保健センター 午前10時～11時半 午後1時半～3時  
坂井 4-8 ※小針寺町自治会館 午前10時～11時半 午後1時半～3時  
守野 4-11 中野町自治会館 午後1時半～3時  
松山 4-10 老人野の森・寿楽園 午後1時半～3時  
石山 4-11 ※石山地区保健センター 午後1時半～3時  
※日曜日は医師による相談(午後)、※は栄養士による相談あり

**お誕生すぎからの幼児食**  
内容 おいしく食べられる食事の話と調理実習  
対象 1・2歳児の母親または保育者  
参加費 300円  
申し込み 電話で会場へ ※保育者あり  
東保健所会場  
日時 4月17日午前9時半受け付け調理テーマ これなら食べる野菜料理  
定員 先着30人  
西保健所会場  
日時 4月19日午前9時受け付け調理テーマ おやつを見直そう  
定員 先着25人