

お知らせ

国民年金保険料  
免除・納付猶予のご案内

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」があります。

保険料納付の免除・猶予申請は、左記の窓口で手続きができますので、お気軽にご相談ください。

- 申・問** ①市保険年金課 年金担当（市役所1階③番窓口）  
☎32・4120 / FAX32・0173  
✉hokennenkin@city.koma  
tsushima.i-tokushima.jp
- ②日本年金機構徳島南年金事務所（徳島市山城西4-45）  
☎088・652・3114  
/ FAX 088・654・0219

「体力・運動能力調査」を実施します

次のとおり体力・運動能力調査を実施します。

今のあなたの体力を知るチャンス！参加費無料、申込不要。測定結果をもとにあなたの今後の健康づくりに活かしませんか。

- ▼日時 10月7日(土)
- ▼受付 午前9時
- ▼終了予定 11時30分
- ▼場所 市立武道館(市立体育館併設)
- ▼持参物 水分、動きやすい服装、上履き
- ▼調査項目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び(10m障害物歩行)、シャトルラン(6分間歩行)、立ち幅跳び(開眼片足立ち)※( )は65歳以上
- ▼問 NPO法人みなと小松島スポーツクラブ
- ☎& FAX 38・1713  
https://minatosports.jindo.free.com/

募集

スマホ体験教室を開催

受講を希望される方は、生涯学習課に電話またはFAXでお申し込みください。年齢制限はありませんが65歳以上の方、初受講の方を優先します。体験に使用するスマートフォンは準備します。

- ▼対象 小松島市民
- ▼定員 各15名 ▼受講料 無料
- ▼開催時間 午後2時～3時30分(90分間)
- ▼場所 ※一方所をお選びください。

- ①新開公民館(コミュニティセンター)新開会館(赤石町6番60号)10月4日、11日、18日、25日
  - ②榊公民館(榊町字北佃41番地)11月1日、8日、15日、22日
  - ③市立図書館3階視聴覚室(小松島町字新港29番11号)1月10日、17日、24日、31日
  - ④市立図書館3階視聴覚室(小松島町字新港29番11号)2月7日、14日、21日、28日
- ※どの開催も全4回連続しての受講をお願いします。

- ▼講座内容
  - 電源の入れ方
  - カメラ・メール・インターネットの使い方など
- ▼申込期限 9月13日(水)まで
- ※定員超過の場合は抽選で受講者を決定し、通知でお知らせします。
- 申・問** 市教育委員会生涯学習課  
☎32・2700 / FAX33・1230



第2弾



お早めにマイナンバーカードを受け取り、マイナポイントを申込みください!

9月末よりも早く申込みを締め切る決済サービスもあります。ご注意ください!



- ①マイナポイントの申込期限は、2023年9月末です。
- ②ポイントの申込みには、2023年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。

※マイナポイントはスマートフォンやパソコン、手続きスポットからお申し込みできます。

申込には ①マイナンバーカード ②数字4桁のパスワード(暗証番号) ③決算サービスID/セキュリティコードをご準備ください。

- マイナンバーカードの申請・交付 市戸籍住民課(マイナンバーカード専用) ☎34・9024 / FAX33・2234
- マイナポイントの申込 市マイナポイント支援窓口 ☎34・9022
- マイナポイントやマイナンバー制度全般 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178

申・問 〓 申込・お問い合わせ先  
問 〓 お問い合わせ先

