

国民年金保険料の納付は口座振替がお得！

国民年金保険料の納付に口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので納付の手間がかからず、納め忘れを防ぐことができ、便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円が割引される早割制度や、現金納付より割引額が高い前納制度があり、大変お得です。

2年前納 16,100円割引

1年前納 4,150円割引

6ヵ月前納 1,130円割引

(※いずれも今年度の場合)

2年前納、1年前納、6ヵ月前納をご希望される方は、2月末までにお手続きいただくと、4月分から申し込みされた振替方法で前納が開始されます。 問 徳島南年金事務所 国民年金課 ☎088・652・3114

年金相談・お手続きの際は予約相談をご利用ください

事前にご予約いただくと、ご都合に合わせてスムーズに相談ができます。また、ご相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえご対応します。

■ 予約受付専用電話 ☎0570・05・4890 ■ 予約受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで

※予約相談希望日の1ヵ月前から前日まで受け付けています。

※ご連絡の際は、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書)をご準備ください。

問 徳島南年金事務所 お客様相談室 ☎088・652・1511

介護予防講座のご案内

※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。インフルエンザなどの感染防止対策にご協力ください。定員を超過した場合は人数制限をさせていただきます場合があります。

脳と体の健康教室 定員25名

テーマ 笑ってできる簡単体操

- 講師 フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 氏
- 日時 1月12日(金) 午後1時30分から3時まで
- 準備物 ヨガマット(またはそれに代わるバスタオル等)、動きやすい運動靴(土足)

テーマ ウォーキングエアロ&肩こり改善ストレッチ

- 講師 介護予防運動指導員 日根 香 氏
- 日時 2月1日(木) 午後1時30分から3時まで
- 準備物 ヨガマット(またはそれに代わるバスタオル等)、長めのスポーツタオル、5本指の靴下

市内巡回型認知症カフェ(ちっかふえ)～VR機器を活用した認知症の症状の疑似体験とその理解～

認知症を理解して地域で支え合い、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、VR体験を開催します。認知症に関心のある方が対象です。参加希望の方は、地域包括支援センターへお電話またはご来所にてお申し込みください。

『忘れても大丈夫!!』～思いやりにあふれた街～

- 講師 徳島県介護実習・普及センター
所長 藤村 知穂 氏
社会福祉法人 健祥会 ケアハウス健祥会アムス
施設長 久米川 雅信 氏

市内在住の65歳以上の方が対象です。
参加ご希望の方は直接、会場へお越しください。

会場

市総合福祉センター 受講料無料・申込不要

脳若トレーニング 定員25名

タブレット型コンピューターを使用した
脳トレーニングです

- 講師 脳若ステーション 認定トレーナー
- 日時 1月26日(金) 午前10時から11時まで

※iPadの台数に限りがあるため、定員を超過した場合は人数制限をさせていただきます場合があります。

阿波踊り体操教室 定員25名

- 日時 1月10日(水) 午前10時から11時まで

- 日時 1月18日(木) 午後2時から3時まで

■ 会場 徳島とも暮らしの家ふくい
(中田町字千代ヶ原23-4)

■ 定員 5名

※高齢の入居者がおられますので、体調不良がある方は参加をお控えください。

※駐車場は各自で近隣のコインパーキングをご利用ください。

申・問 市社会福祉協議会地域包括支援センター
(横須町11番7号 市総合福祉センター内)
☎33・4040/FAX33・4042

《今月は、市県民税4期分、後期高齢者医療保険料6期分、国民健康保険税・介護保険料7期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2024年(令和6年)1月5日
広報こまつしま

