



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60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 16,590円割引 **1年前納 4,270円割引** **6ヵ月前納 1,160円割引**

(※いずれも令和6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。

※2年前納については、令和7年1月から開始時期が選択可能になりました。

☎ 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。

☎ 徳島南年金事務所 お客様相談室
☎088・652・1511

ご相談ください ござんじですか? 検察審査会

交通事故・詐欺などの犯罪の被害にあったが、検察官がその被疑者を起訴(裁判にかけること)してくれない。どうも納得できない。

このような不満をお持ちの方は検察審査会にご相談ください。相談や審査の申立ては無料で、秘密は固く守られます。

詳しい情報をお知りになりたい方は、検察審査会のウェブサイトをご覧ください。



相談・お問い合わせ先

徳島検察審査会事務局
(徳島地方裁判所庁舎6階)
☎088・603・0160

地域包括支援センターからのお知らせ 介護予防講座のご案内

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。

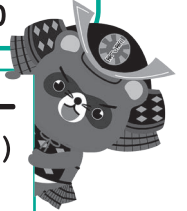
※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。インフルエンザなどの感染防止対策にご協力ください。定員を超過した場合は人数制限をさせていただく場合があります。

会場 総合福祉センター **受講料無料**

阿波踊り体操教室 定員25名 **申込不要**

■ 日時 1月8日(水) 午前10時から11時まで

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



脳と体の健康教室 定員25名 **申込不要**

テーマ 力を抜いて楽しくウォーク&体を整えるヨガ

■ 講師 介護予防運動指導員 日根 香氏

■ 日時 1月23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)、5本指の靴下、動きやすい運動靴(土足)

市内巡回型認知症カフェ(ちっかふえ)

受講料無料・要申込・定員5名

豆まきと福笑い

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、認知症カフェを開催します。認知症に関心のある方が対象です。

■ 日時 1月16日(木) 午後2時~3時

■ 会場 徳島とも暮らしの家ふくい(中田町字千代ヶ原23-4)

※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。

※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。

