

# 小松島市医師会在宅医療・ 介護連携推進事業 特別講演

「人生110年時代を目指す! 手軽で効果的な裏切らない筋トレ」

講師: 谷本 道哉 氏

**日時** 2月1日(日) 午後1時30分～3時(開場は午後0時30分)

**場所** サウンドハウスホール

■参加費 無料 ■定員 先着300名 ※詳しくは、下記までお問い合わせください。

☎小松島市在宅医療事務局 医療法人 敬和会 ☎0885・38・1636



## 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

受講料無料・  
申し込み不要

### 脳と体の健康教室

※飲料水、筆記用具などは各自でご持参ください。

### 足の健康 靴選びから始める介護予防 ～その靴本当に自分に合っていますか?～

■日時 1月23日(金) 午後1時30分～3時

■講師 徳武産業株式会社 細川 順平 先生



### 会場: 総合福祉センター

対象: 市内在住の65歳以上の方

### ZUMBA Gold® & シナプソロジー ①回目

■日時 2月9日(月) 午後1時30分～3時

■講師 ZUMBAインストラクター 尾崎 ひとみ 先生

### 阿波踊り体操教室

■日時 1月14日(水) 午前10時～11時

### 脳若トレーニング(タブレットを使用します)

■日時 1月16日(金) 午前10時～11時

■講師 脳若ステーション 認定トレーナー

定員25名

※タブレット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く場合があります。

☎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

## 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 17,010円割引**

**1年前納 4,400円割引**

**6ヵ月前納 1,190円割引**

いつでも申し込むことができますが、申込時期によって初回の振替期間や、割引額が異なります。詳しくは、日本年金機構のホームページまたは、下記問い合わせ先までご相談ください。

※一部免除を受けている方は、口座振替の前納および早割はご利用できないため翌月末振替となります。



口座振替でのお支払い  
(日本年金機構)

☎日本年金機構徳島南年金事務所 国民年金課 ☎088・652・3114

市保険年金課 年金担当(市役所1階③番窓口) ☎32・4120 / FAX35・0173

## 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。

☎日本年金機構徳島南年金事務所 お客様相談室 ☎088・652・1511

《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。

2026年(令和8年)1月5日  
広報こまつしま

