

国民年金の保険料と納付方法



平成22年4月～平成23年3月分の国民年金保険料は、月々「15,100円」です

納付方法

現金支払い(納付書)

毎月納付・6カ月前納・1年前納の納付書で納めてください。

前納を希望する人は、「前納」と記載された納付書をご使用ください。

口座振替(4種類)

振替日が休日の場合は、翌営業日に振替されます。毎月納付(翌月末振替)

納期限(例えば、5月分の保険料は、翌月の6月末日)に口座振替されます。割引はありません。

6カ月前納

申し込みをした人は、4月末と10月末に6カ月分の保険料(例えば、4月末の振替は4～9月分)が振替されます。

1年前納

申し込みをした人は、4月末に1年分(4月から翌年3月分)の保険料が振替されます。平成22年度の1年前納および6カ月前納(上期分)の受付は終了しています。

毎月納付(当月末振替)

当月分の保険料を当月末に振替(例えば、5月分は

年度末・年度始めの日曜日を開庁します

就職や転勤、就学などで、転出・転入が多くなる3月と4月の日曜日に、市役所(高瀬庁舎)を開庁します。ただし、国の機関や他市町への確認が必要な業務は対応できないこともあります。

◆開庁日 3月21日(日)・28日(日)・4月4日(日)

◆受付時間 午前8時30分～午後5時

◆開庁場所 高瀬庁舎1階(市民課ほか)

◆業務内容 住民の転出・転入手続きとそれに伴う関連業務

住民票・戸籍等	・住民異動届の受付 ・住民票の写し・戸籍等の発行 ・印鑑登録・印鑑登録証明の発行 ・国民年金の手続き
保険・福祉	・国民健康保険・後期高齢者医療・福祉医療の手続き ・介護保険認定者の転出・転入の受付 ・障害者手帳の手続き ・児童手当・児童扶養手当の受付
教育	・小中学校の児童・生徒の転出・転入の受付 ・幼稚園の園児の転出・転入の受付
税務	・各種納税証明の発行 ・市税の納付
水道	・市民課および水道局(62-1133)で手続きできます。また、開庁日以外の休日でも水道局で手続きができます。

各支所では、従来の日直業務は行っていますが、開庁はしていません。
問い合わせ 市民課 73・3005

5月末に振替(されます。納期限の1カ月前に納付することになるため、割引が適用されます。この方法による振替の場合は、最初の振替月に2カ月前月分と当月分が振替されます。当月分の保険料は50円の割引になります。

申し込み方法

「国民年金保険料口座振替納付申出書」は、各金融機関、年金事務所、市民課および各支所市民サービス課に備え付けています。

申し込み用紙(3枚複写)に基礎年金番号等、必要事項を記入し、金融機関届出印を押印のうえ、金融機関または善通寺年金事務所へ申し込みください。

口座振替が開始されるまで、申し込み後1～2カ月程度かかります。口座振替が開始されるまでの間は、現金での納付になりますのでご了承ください。

付加保険料の納付もおすすめです

月額400円の付加保険料を納付すると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加わります。付加年金は「200円×納付月数」で計算されるため、2年以上の受給で支払った付加保険料以上の付加年金が受け取れます。

付加保険料を納付される場合は、定額保険料を納付していただくことが条件です。

問い合わせ

市民課 73・3005

善通寺年金事務所 0877(62)1660

健康長寿応援

老化のサインを見逃さない！

基本チェックリストを返信してください

65歳以上の(要介護認定を受けている人を除く)に、介護予防のための基本チェックリストを3月上旬に送付します。3月31日(水)までに、必ず返信してください。

たった90分で5歳若返り！

遊ビリテーション参加者募集

遊ビリテーションは、年間に延べ3,500人もの人が参加する、おなじみの体操教室です。

◆期間 4月～翌年3月 月1回開催(8月は休み)

◆対象 おおむね60歳以上の

◆内容 いすに座ってできる健康体操等

◆参加方法 当日、会場にお越しください

◆時間・場所 (どの月からでも参加できます)



町	場所	時間
高瀬	二ノ宮地区農業構造改善センター	午前10時～11時30分
山本	高瀬町農村環境改善センター	午後1時30分～3時
三野	山本町保健センター	
豊中	三野町保健センター	午前10時～11時30分
詫間	豊中町公民館大ホール	午後10時～3時
仁尾	マリンウェーブ	
財田	庄内自然休養村センター	午後1時30分～3時
	仁尾町文化会館	午前10時～11時30分
	財田町国保高齢者保健福祉支援センター(コスモス)	午後1時30分～3時

予定表は介護保険課または各支所市民サービス課にあります。

問い合わせ 地域包括支援センター(介護保険課内) 73・3017

みとよHOT NEWS



2/4 一生忘れられない走りを

第26回郡市対抗平瀬駅伝に三豊市から出場する三宅健司Cチーム監督、橋田麻衣さん(三豊中3年)合田有佑さん(三豊中2年)が市長を表敬訪問しました。第10区走者としてアンカーをつとめる2人に、市長は「一生忘れられない走りができるよう頑張ってください」と激励しました。

1/18 おはしの約束

下高瀬幼稚園で避難訓練が行われました。おさない、はしらない、しゃべらないの「おはし」の約束を守って避難することや、火遊びは絶対にしないことをしっかりと心に刻むことができました。



2/5 寒さなんてへっちゃら！ゆきあそび

高瀬中央保育所の5歳児23人がスノーパーク雲辺寺でゆきあそびをしました。同所に孫が通う山西勤さんのお世話で毎年行っているもので、今年で6回目。子どもたちは、そりすべりをしたり、雪だるまをつくったり、元気いっぱいにあそびました。



みとよHOT NEWS



1/22 火あそびしません火の用心

比地二幼稚園幼年消防クラブの71人が防火キャンペーンを行い、JA比地二支店前で鼓笛演奏を披露しました。誓いのことばのあと、子どもたちは元気いっぱいに演奏を披露し、地域に火の用心の大切さを呼びかけました。

人形浄瑠璃 in みとよ

3月21日(日)
午後1時～3時30分

ふれあいパークみの

★参加団体と出演演目

・讃岐源之丞保存会

「伊達娘恋緋鹿子～八百屋お七火の見櫓の段～」

「えびす舞」

・直島女文楽「傾城阿波鳴門～巡礼歌の段～」

・南淡中学校郷土芸能部「壺坂観音霊験記～山の段～」

・阿波人形浄瑠璃 平成座

「恋女房染分手綱～重の井子別れの段～」

▶ 問い合わせ 三野町公民館 73-3114



弥谷市

3月21日(日)
午前10時～午後4時

弥谷山ふれあいの森広場

★内容

・各種バザー

・フリーマーケット

・バルーンパフォーマンス

・古い発動機の展示

・自衛隊車両の展示

・張子虎絵付・販売

・Wi21マリオカート大会

・ビンゴ大会

・スタンラリー など

▶ 問い合わせ 弥谷市実行委員会
(三野支所事業課内) 73-3113



謎之丞まつり

4月3日(土) 午後1時～9時

4日(日) 午前9時30分～午後3時

道の駅「たからだの里さいた」 戸川ダム公園周辺

★内容

3日 ・美空ひばりそっくりショー

・ほろ宵桜コンサート

・花火大会

4日 ・大石まどか歌謡ショー

・バルーンショー&

メイキング教室

・大抽選会

両日とも市内芸能発表、バーベキュー、各種バザーあり

▶ 問い合わせ 謎之丞まつり実行委員会
(財田支所事業課内) 67-0104



宗吉史跡まつり ～焼物展示即売と薪能～

3月28日(日)

午前11時～午後6時30分

宗吉瓦窯跡史跡公園

★内容

・市内陶芸クラブによる

焼物展示即売

・メインイベント「薪能」

(入場無料)

子ども古代体験学習コーナーやお茶席、バザーも開催します。

夕方からは薪能の幽玄の世界をお楽しみください。

▶ 問い合わせ 三野町公民館 73-3114



健康知っ得情報

ヘモグロビンA1c

HbA1cを知っていますか?

HbA1cとは血糖の状態を示す指標のひとつです。現在、「糖尿病が強く疑われる人」や「糖尿病の可能性が否定できない人」は、日本に2,200万人いると推定されています(H19国民健康・栄養調査結果より)。そして、三豊市のH21特定健診受診者の約4割はHbA1cが高めです。

血糖値の改善は、食事・運動ともに効果があります。自己流でなく、かかりつけ医師に相談したり市の糖尿病予防教室(おとなの健康塾)を利用したりして、自分の体の状態や生活スタイルに合った方法で、ぜひ運動を実践してください。

▶ 問い合わせ 健康課

HbA1c

過去1～2カ月の血糖の状態を調べた値です。血液中のたんぱく質であるヘモグロビンがどれくらいブドウ糖とくっついたかによって調べることができます。

あなたの値は適正ですか?

HbA1c値	健診結果
5.2%以上5.4%	正常高値
5.5%以上6.0%	経過観察
6.1%以上	要精査



73-3014

健康フェア2010

テーマ：がん予防

～がんにならない為の食生活と早期発見・早期治療～

時間 3月13日(土) 午前9時～午後1時

場所 三豊総合病院 玄関ホール

特別講演 「胃がんの予防と最新治療」

時間 午前11時～正午

講師 三豊総合病院消化器内科医長 今川 敦 氏

講演 「がんに負けない体づくり」

時間 午前10時30分～11時

講師 三豊総合病院栄養管理科管理栄養士 福田 絹 氏

▶ 問い合わせ 三豊総合病院 健康管理センター 52-2726

ライフスタイルを見直そう

3月15日～21日は「こころの健康づくり週間」です

家庭や職場内での役割分担や、仕事を分け合うなど、身近なところからライフスタイルを一度見直してみませんか?

何でもひとりで抱え込まず、家族や仲間に思いきって任せたら、お互いの力がもっと生かせるようになりますよ。



▶ 問い合わせ 福祉課 73-3015

みとよHOT NEWS



2/7 なかよし人権集会

上高瀬小学校で、なかよし人権集会が行われました。全校生での合唱「すてきな友達」のあと、6年生が宮沢賢治の生き方を発表したり、「花さき山」(やさしいことをしたり相手のことを考えときれいな花が一つ咲いていく物語)の朗読をしたりしました。

1/12 火災の強力な助っ人が登場

三観広域消防本部は、株式会社福本ボデー(平成21年度三豊市ものづくり大賞で大賞受賞)が開発した「電動アシスト・ホースカー」1台を導入しました。消火用ホースをたくさん載せても坂道を楽に登ることができ、特に山間部での作業負担の軽減が期待されます。



2/7 家族と絆を深める

仁尾小学校で日曜参観が行われました。6年生は家族と「絆を深める」をテーマに感謝の会を企画し、感謝の気持ちを込めた手紙を読みました。顔を真っ赤にしながらも、普段思っても恥ずかしくて言葉にできなかったことを素直な気持ちで伝えることができました。また、5年生は餅つきを行いました。



みとよHOT NEWS



2/4 香川県弓道連盟より寄付

三豊市弓道場の遠的場建設費として寄付をいただき、片山剛会長から市長に目録が手渡されました。遠的場は3月末に完成し、4月の道場開きでは祝い事での儀式「巻藁射礼」が披露される予定です。