



各種検診・教室 あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

とき

▷8月12日(水) 午前11時～正午
▷8月19日(水) 午後2時～3時

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング
シューズ、タオル、動きやすい
服装

申込開始日 7月22日(水)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

その他 中学生以下の子ども同
伴での利用はできません。

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

とき

8月12日(水)
午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室
内容 主に生後5～8カ月の離
乳食の作り方の説明と試食

対象者 市内に住所を有する乳児
の保護者、妊婦

定員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、試食用小
皿、スプーン、エプロン、手ふき
用タオル、ふきん、筆記用具

申込期間 7月22日(水)～8月
5日(水)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

パパ・ママ教室 パパになる準備できていますか?

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

とき

8月26日(水)
午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室
内容 沐浴実習、妊婦体験(妊婦
シミュレーターもくろくの着用など)

対象者 市内に住所を有する妊婦
とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオ
ル2枚、フェスタオル1枚、ビ

ニール袋(ぬれたタオルを入れ
るため)、筆記用具

申込開始日 7月22日(水)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

※申し込み時の簡単な質問にご
協力ください。

テニポン体験教室

市民文化部文化振興局文化ス
ポーツ室(☎84-5079、FAX 82
-9955)

バドミントンコートで行うテ
ニスとピンポンを掛け合わせた
ニュースポーツです。誰でも楽し
くプレーできますのでご参加く
ださい。

とき 8月9日(日)

午前11時～午後0時30分

ところ 東野公園体育館

対象者 小学生以上の人

参加費 無料

※スポーツ保険は、こちらで加入
します。

持ち物など 体育館シューズ、飲
み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 住所、氏名、年齢、電話番
号を明記の上、市民文化部文化振
興局文化スポーツ室へファクス
または直接お申し込みください。

年金だより



離婚時の年金分割について

日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)

離婚等をした際に一定の条件を満たしていれば、婚姻期間中の厚生年金納付記録を分割して、それぞれ自分の年金にすることができます。

分割方法には、「合意分割制度」(平成19年4月1日から実施)と「3号分割制度」(平成20年4月1日から実施)があり、その割合は法律で定める範囲内で決めることとされています。

なお、「離婚分割」をする際は、年金事務所で請求手続きが必要ですが、次の場合は請求をすることができません。

▷離婚等をした日の翌日から2年を経過している。

▷離婚等をした後に相手が死亡し、1カ月を経過している。

※年金分割に関する相談・手続きは、日本年金機構津年金事務所へお問い合わせ
ください。なお、市役所では相談・手続きはできませんのでご注意ください。

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。 URL <http://www.nenkin.go.jp/>

