



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

▷9月9日(水) 午前11時～正午
▷9月16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 8月19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。

妊婦教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

とき 9月30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 母乳・お母さんの歯の健康・産後の生活についての話、参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定員 12人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 8月19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。

※申込時に簡単な問診をします。

あいあいっこベビーのつどい

亀山子育て支援センター
(あいあい ☎84-3314)

1歳未満のお子さんとその保護者に、亀山子育て支援センター(あいあいっこ)を開放します。お子さんと一緒にゆったりと過ごしてみませんか。

とき 9月10日(木)
午後1時～4時

ところ 亀山子育て支援センター

対象者 1歳未満の乳児とその保護者

参加費 無料

※申し込みは不要です。

その他 対象でない人の施設利用は午前9時～午後1時になります。



大人の水慣れ教室

関B&G海洋センター
(☎96-1010)

水が苦手な人も参加できる教室です。水慣れ、泳ぎの基本から、最終的にはクロールの習得を目指します。

とき 9月1日～11月3日の
毎週火曜日 午前10時～11時
(全10回)

ところ 関B&G海洋センター

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 3,900円(スポーツ保険料含む)

持ち物 水着、キャップ、タオル

申込開始日 8月16日(日)

申込方法 参加費を持参の上、関B&G海洋センターへ直接お申し込みください。

年金だより



～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ～
国民年金保険料の追納をお勧めします！

市民文化部保険年金室(☎84-5005)

日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9112)

国民年金保険料の免除(全額・一部・法定)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認された期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受取額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月分から納める(追納する)ことができます。

※詳しくは、市民文化部保険年金室または日本年金機構津年金事務所へお問い合わせください。

●手続きなど

▷追納を行う場合は、申し込みが必要です。市民文化部保険年金室または日本年金機構津年金事務所で申し込みを行い、厚生労働大臣の承認を受けた後、納付書が郵送されます。

▷承認等をされた期間のうち、原則、古い期間から保険料を納付していただきます。

▷保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

▷口座振替やクレジット納付はできません。