

国民年金

本荘年金事務所 ☎ 24 - 1111
市民課 国保年金班 ☎ 32 - 3032

保険料の後払い（追納）をお勧めします

国民年金保険料の免除・猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて老齢基礎年金の年金額が少なくなります。減額された年金額を補うために、国民年金保険料の「追納制度」があります。これは、免除等の承認を受けた期間の保険料について、過去10年にさかのぼって納めることができる制度です。

①追納を行う場合は申し込みが必要

年金事務所または市役所窓口で申し込み、年金機構から送られてくる納付書により支払います。（口座振替およびクレジット納付はできません）

②追納に関する注意事項

追納ができるのは過去10年以内の免除等期間に限られます。（例：令和4年8月に納付が可能なのは平成24年8月以降の分）原則として、一番古い免除等期間からの納付となります。

③経過期間に応じた加算額の上乗せ

免除等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には、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、早目の追納をお勧めします。

資格取得届の提出

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間（10年）を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降（申し出された月以降）でも任意加入することができます。ただし、さかのぼって加入することはできません。

国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、受給額を満額に近づけることができます。

まめだが教室 & パワーアップ教室

☎ 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

市では、自分らしく元気に過ごせるように、65歳以上の方を対象にマシンを用いたトレーニングやストレッチ体操など、足腰の運動機能や柔軟性を高める運動教室を実施しています。

会場	時期	回数	日時	送迎
【まめだが教室】約3カ月間で全12回コース。マシン使用。先着10人				
(有)エフツーゾーン	9月中旬～	12回コース（週に1回）	基本木曜日・10:00～11:30	なし
【パワーアップ教室】約3カ月間で全12回コース。マシン使用。先着10人				
スマイル	9月下旬～	12回コース（週に1回）	基本水曜日・10:00～11:30	あり

▶ 申込期限 **8月26日(金)** ※初めての参加者を優先する場合や身体状況により参加を断る場合があります。
※パワーアップ教室は基本チェックリストで該当した方（要支援認定相当）が対象です。
（例：転ぶことに不安を感じている。長い距離を歩けなくなった。転倒を繰り返すなど）

市営住宅等入居者募集

☎ 建設課 ☎ 38 - 4307

- ▶ 申込 申請書に必要書類（申請者・同居人の所得・納税証明書、住民票謄本等）を添付して提出
- ▶ 申込期限 **8月31日(水)**
- ▶ 家賃 14,000円～55,000円（入居する住宅や世帯収入・人数によって変動）
- ▶ 敷金 決定した家賃の3カ月分
※入居資格等の詳細は問い合わせください。

市営住宅松ヶ丘（象潟：鉄筋3階） 22戸

H 5年築…2LDK	1階3戸 2階2戸 3階3戸
H 6年築…2LDK	1階1戸 2階2戸
H 7年築…2LDK	1階1戸 2階1戸 3階2戸
H 8年築…2LDK	3階2戸
H 10年築…2LDK	3階2戸
H 14年築…2LDK	2階1戸 3階2戸

市営住宅建石（象潟：鉄筋3階） 21戸

S 53年築…2LDK	1階2戸 2階2戸 3階3戸
S 55年築…2LDK	2階2戸 3階1戸
S 56年築…2LDK	2階1戸 3階3戸
S 57年築…2LDK	3階2戸
S 59年築…2LDK	2階3戸 3階1戸
S 60年築…2LDK	2階1戸

特定住宅下山（象潟：木造平屋） 5戸

H 9年築…3LDK	5戸
------------	----

特定住宅つばき（仁賀保：木造2階建） 1戸

H 7年築…4LDK	1戸
------------	----

市営住宅高森（金浦：木造2階） 1戸

H 8年築…3Kメゾネット式	1戸
----------------	----

市営住宅さくら（仁賀保：鉄筋2階） 1戸

S 63年築…2LDK	1階1戸
-------------	------

市営住宅ひまわり（仁賀保：鉄筋2階） 1戸

H 2年築…2LDK	2階1戸
------------	------

【仁賀保地域】各種検診日程

☎ 健康推進課 ☎ 32 - 3000

期 日	受付時間	検診会場	対象地区
9月1日(木)	9:30～11:00	午ノ浜温泉	鈴
	13:30～14:30		芹田、三森
9月2日(金)	9:30～11:00	小出「けやき」 釜ヶ台「はんの木」	小出地区
	13:30～14:00		釜ヶ台地区
9月5日(月)	9:30～11:00	院内自治会館	院内、小国、馬場、石田、田抓
	13:30～14:30		杉山、横根、さくら、ひまわり
9月6日(火)	9:30～11:00	ホテルエクセル キクスイ	長磯、坂ノ下、松田、上町、清水、住吉町、坪貝、 田角森、鳥ノ子淵、堺田、畑ヶ田
	13:30～14:30		駅前、旭町、中町、新地、向山、大正町、千代吉町、 室沢1～3
9月7日(水)	9:30～11:00		室沢4～19
	13:30～14:30		室沢20～25、琴浦1～10
9月8日(木)	9:30～11:00		琴浦11～28、両前寺、はまなす、ビレッジハウス仁賀保
	13:30～15:00		仁賀保地域

※肺がん検診は、1日(木)、2日(金)、5日(月)、6日(火)、7日(水)、8日(木)午前中に実施、結核検診は、8日(木)午後のみ実施します。

- 〈肺がん検診〉 ▶ 対象／30歳以上になる方 ▶ 料金／1,000円（今年度60～64歳の方は500円）
- 〈大腸がん検診〉 ▶ 対象／30歳以上になる方 ▶ 料金／500円（今年度50～54歳の方は無料）
- 〈前立腺がん検診〉 ▶ 対象／50歳以上の男性 ▶ 料金／1,000円
- 〈結核検診〉 ▶ 対象／65歳以上で肺がん検診を受診しない方 ▶ 料金／無料
- 〈C型肝炎検査〉 ▶ 対象／40歳の方 ▶ 料金／1,000円



令和4年度にかほ市総合防災訓練

☎ 防災課 ☎ 43 - 7504

▶ 期日 **8月27日(土)**

課 目	時 間	内 容	会 場
受 付	8:30～9:00		象潟公民館
開 会 式	9:00～9:15	訓練説明	象潟公民館
火災消火 訓 練	9:30～10:00	火災消火および救助訓練観覧（消防本部）	象潟構造改善センター
車 両 等 展 示	10:10～10:40	災害時出動車両の展示（自衛隊車両） トレーラーハウス展示	象潟グラウンド前市有地
防 災 講 演 会	11:00～12:00	講演：「知らないで失う命ゼロへ」 齊藤亜紀氏（にかほ市金浦出身防災士） ゲスト（被災地より参加）	象潟公民館
閉 会 式	12:00～12:15		象潟公民館

※天候等の事情により内容が変更となる場合があります。

※訓練当日は、象潟庁舎西側駐車場（未舗装の駐車場）には駐車できませんのでご注意ください。

※当日は7時5分（地震発生）と7時10分（大津波警報発令）に防災行政無線放送を行い、各自治会を対象とした避難訓練を実施します。これに伴い、にかほ市防災あんしんメールの配信を行います。



にかほ市防災あんしんメール登録方法

携帯電話またはパソコンからメールを次のアドレスに送信します。

touroku@bousai.city.nikaho.akita.jpへ空メールを送信

※QR対応携帯電話を使用している方は、右のQRコードを読み取るとメール送信が簡単にできます。

※現在、「@icloud.com」「@gmail.com」のメールアドレスについては、防災あんしんメールが送受信できない状態です。新規登録の際は他のアドレスを利用ください。

