



仁賀保保健センター 32-3000
 (スマイル内) 38-4200
 金浦保健センター 43-7501
 象潟保健センター

流行前に早めの接種を！ インフルエンザ予防接種

市ではインフルエンザ予防接種への助成を行います。各自で医療機関を予約して接種を受けてください。

対象となる方 ①接種日に65歳以上の方、②60〜64歳で慢性高度心・肺・腎機能不全で身障手帳1級の方（これに相当する方で手帳をお持ちでない方は、各保健センターで発行の証明書を提示してください）、③1歳〜中学3年生、④妊婦
 助成額 1回につき千円
 ※①〜④に該当する生活保護世帯の方は全額助成
 期間 平成27年2月28日(土)まで

親と子のニコニコクラブ

毎月季節に応じた行事や遊びなどを開催しています【全コース合同】
 期日 11月5日(水)
 対象 平成22年4月2日〜26年6月1日生まれ
 内容 親子リトミック
 申込期限 10月31日(金)
 【ぼんだコース】
 期日 11月12日(水)
 対象 平成24年4月2日〜25年4月1日生まれ
 内容 運動あそび
 申込期限 11月7日(金)
 ◆◆◆◆◆
 会場 象潟保健センター
 受付 午前9時30分〜10時
 申込・問合先 象潟保健センター

※①②の方は、県内のほとんどの医療機関で、③④の方は当市、由利本荘市の医療機関で接種できます。該当する方で、接種料金を全額医療機関に支払った方は、お問い合わせください。
 問合先 各保健センター

精神障がい者家族相談会

精神障がい者が安心して地域で生活できるよう家族等の不安や悩みを分かち合い、相談に応じる場です。
 秋田県精神保健福祉会連合会から委託を受けた「ほたるの会」が実施します。
 期日 10月30日(木)
 時間 午後1時〜3時
 場所 象潟保健センター
 対象 精神障がい者を支援する家族
 ※申し込み不要、無料
 問合先 象潟保健センター

特定健診のお知らせ

にかほ市国民健康保険加入の40歳以上の方および後期高齢者医療制度に加入している方で、4月から行ってきた特定健診を受診していただかない方を対象に、特定健診を行いますので、未受診の方は受診ください。
 期日(会場) 10月22日(水) (象潟構造改善センター)、23日(木)(金浦保健センター)、24日(金)

5歳児健診で虫歯のなかつたお友だち

金浦・象潟地域の5歳児健診(9月12日)でむし歯のなかつた子どもは、32人中13人でした。(敬称略)
 ☆今野 莉心 (十二林2区)
 ☆佐藤 佑匡 (臨海)
 ☆齋藤 幹太 (駅前)
 ☆巽 彩華 (武道島2区)
 ☆須藤 奏多 (武道島2区)
 ☆五十嵐 壮志 (32区)
 ☆渡邊 菜々 (34区)
 ☆鈴木 葉生 (鳥の海1区)
 ☆須藤 陽菜 (鳥の海1区)
 ☆澤田 蘭 (立石1区)

☆須田 陽向 (関)
 ☆吉川 琉那 (小滝)
 ☆齋藤 南胡 (長岡)

「冬こそ、効くぜー！行くぜー！」 介護予防のための腰痛教室・運動教室

生活の中で腰や膝などに負担がかからない身体の動かし方を習得できる教室です。腰痛や膝痛でお悩みの方にオススメです！
 医師の講話や、理学療法士が具体的な身体の動かし方を話していただきます。
 教室① 10月22日(水)
 講師 由利組合総合病院 整形外科医師
 教室② 10月29日(水)
 講師 由利組合総合病院 理学療法士
 時間 午後1時30分〜3時
 会場 スマイル
 対象 65歳以上で両日とも参加可能な方(先着30人)
 申込期限 10月20日(月)
 申込・問合先 地域包括支援センター ☎32・3045

国民年金

HAPPY INFORMATION



国民年金の保険料について

自営業・学生などの第1号被保険者は、日本年金機構から送付される納付書に基づいて保険料を納めます。今年度の保険料は月額1万5,250円(※)です。毎月、金融機関等へ納めに行くこともできますが、「口座振替」や「前納」の制度を利用すると、保険料の納め忘れがなくなり、割引もあるのととてもお得です。
 ※保険料額は年度ごとに変動。

口座振替

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられなくなる可能性があります。
 そこで、保険料の納付を口座振替にしておくと、毎月、金融機関等へ納めに行く時間と手間がかからず便利で安心です。さらに「早割」や「前納」を申し込むと、保険料が割引されます。

お申し込みは、口座振替申

前納

国民年金には一定期間の保険料を前払いすると割引になる「前納」制度があります。前納の方法は、現金やクレジットカード支払、口座振替があり、口座振替にすると、現金やクレジットカードによる納付よりも割引額が大きくなります。
 ※ただし、保険料額は年度により変動するため、前納できる期間が決まっています。
 4月からの前納を希望される場合は、2月末日までに年金事務所または市役所窓口へお申し込みください。

問合先

▽本荘年金事務所 ☎24・1114
 32・3032
 市民課国保年金班

今月のいち押し!

『日本一の日本酒 今、飲むべき本 当に旨い酒』
 小学館
 造り手の信念が生かされた旨し酒は、人の心をも動かす。あなたにとって日本一の酒は、どんな1本だろうか。

※こびあ所蔵

新刊情報

市立図書館「こびあ」 ☎32-4100
 象潟分館 ☎43-2229
 仁賀保分館 ☎35-4711

図書は、図書館・分館間で取り寄せることができます。お気軽にお尋ねください。

こびあ	一般書	女の子は、明日も。	飛鳥井千砂	象潟分館	昨日みた夢	宇江佐真理
		銀翼のイカロス	池井戸潤		私に似た人	貫井徳郎
		松姫はゆく	仁志耕一郎		房子という女	富樫倫太郎
		つばき	山本一力		ぐっとくる！仏像	みうらじゅん
		曲がり角のその先に	村岡花子		面白くて眠れなくなる生物学	長谷川英祐
	児童書	暴露	グリン・グリーンワルド	白瑠璃の輝き	国元アルカ	
		食物アレルギーのすべてがわかる本	海老澤元宏	こどもたちへ	まどみちお	
		自分の親が認知症？と思ったら…	長瀬教子	ターシャの農場の12カ月	ターシャ・テューダー	
		柴犬まる	小野慎二郎	花子とアン Part 2	村岡恵理	
		ブラバンで作るアクセサリー	kuriko	残月(みをつくし料理帖)	高田郁	
児童書	モリくんのハロウィンカー	かんべあやこ	この国を呪縛する歴史問題	菅沼光弘		
	世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ	中川学	羽越線の全駅乗歩記	澤井泰		
	ハロウィンの犬	村上しいこ	まあるく生きる	帯津良一		
	世界一幸せなゴリラ、イバン	キャサリン・アップグレイト	むしホテルへようこそ	近藤薫美子		
		信じられない現実の大図鑑	ドリング・キンダースレー		とっておきの名探偵	杉山亮
		かんたんカード&コインマジック	ステファニー・タンブル		冒険！発見！大迷路妖怪大決戦	原裕朗