

国民年金

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

令和2年度の保険料

令和2年4月から令和3年3月までの国民年金保険料は、16,540円(月額)です。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一の病気や怪我、死亡の場合にあなたや家族の生活の支えとなります。保険料は忘れることなく納めましょう。

納め忘れはありませんか？

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金が生涯にわたり減額されます。保険料は、納付期限を過ぎても2年間は遡って納付することができます。納付書を紛失された場合は、年金事務所へお問い合わせください。

年金額を増やしたい方へ

国民年金第1号被保険者の方は、希望により付加保険料を納め、年金額を増やすことができます。月々の定額保険料に付加保険料(400円)をプラスして納めると、65歳から受け取る老齢基礎年金に付加年金が上乘せられます。付加年金の年間受け取り額は(200円×付加保険料納付月数)となります。付加納付を希望される方は、市役所または年金事務所へお申し出ください。

こんなときには必ず届出を！

国民年金の加入の仕方が変わるときには、その都度届出が必要となります。20歳になったとき(厚生年金・共済組合の加入者を除く)や会社を退職したとき、配偶者の扶養から外れたときなどには、市役所窓口へ届出してください。

届出を忘れ、国民年金未加入になると、将来受け取る年金が少なくなったり、年金を受けられなくなったりする場合があります。

ひめとれ&ストレッチポールエクササイズ教室【5月15日(金)受付開始】

問 象潟B&G海洋センター ☎ 43 - 6490

日時 6月1日(月)、4日(木)、8日(月)、11日(木)、15日(月) 19:00~20:00

会場 象潟B&G海洋センター
参加費 1,000円(5回コース)

ひめとれとは…

姿勢と骨盤に注目した簡単なエクササイズです。鍛えづらかった骨盤底筋を鍛え、美しい姿勢を作ります。

今回はストレッチポールも組み合わせて、ぽっこりお腹や姿勢の歪みを整えスッキリボディを目指します！



市営住宅等入居者募集

問 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 6月1日(月)

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

入居の資格 ・現に住宅に困窮していること
・月の収入が基準以内であること
・入居後、同居する親族があること
・暴力団員ではないこと

※応募が複数あった時は、締め切り後に抽選を行います。(困窮具合による優先あり)

※入居予定者で自己または共有名義の持ち家がある方は原則入居できません。

※建石およびさくら(ただし60歳以上等要件あり)は単身入居が可能です。

※バリアフリーについてはお問い合わせください。

市営住宅松ヶ丘(象潟:鉄筋3階または2階) 17戸

H 5年築…2LDK 1階3戸
2階1戸
3階1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1戸

H 8年築…2LDK 3階1戸

H 10年築…2LDK 3階2戸

H 14年築…2LDK 3階2戸

H 20年築…1LDK 1階1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 1階1戸
2階3戸
3階1戸

特定住宅下山(象潟:木造平屋) 4戸

H 9年築…3LDK 4戸

市営住宅さくら(仁賀保:鉄筋3階) 8戸

S 63年築…2LDK 1階2戸
2階3戸
3階3戸

市営住宅はまなす(仁賀保:鉄筋2階) 1戸

H 1年築…2LDK 1戸

各種がん検診中止

問 仁賀保保健センター ☎ 32 - 3000 / 象潟保健センター ☎ 43 - 7501

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、今年度予定していた下記の集団検診は中止します。市民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

中止するがん検診 ①胃がん検診 ②乳がん検診 ③子宮頸がん婦人科超音波検診 ④肺がん検診
⑤結核検診 ⑥前立腺がん検診 ⑦骨粗鬆症検診 ⑧肝炎検査

※①~③は「にかほ市医療機関方式」の検診で受診することができます。ご希望の方は上記にお問い合わせください。

検診名	内容	料金	対象年齢	医療機関
胃がん検診	問診、バリウム検査	1,500円(50歳代無料)	40歳以上	由利組合総合病院
乳がん検診	問診、マンモグラフィ検査	40歳代(二方向) 3,000円 50・60歳代(一方向) 2,000円 40・42・44歳 1,500円	40~68歳の偶数年齢女性	由利組合総合病院 本荘第一病院 佐藤病院
子宮頸がん婦人科超音波検診	問診、子宮頸部細胞診、経膈超音波検診、HPV検査	3,500円 (30~34歳 1,500円)	20~40歳女性	由利組合総合病院 本荘第一病院 佐藤病院 佐々木産婦人科医院 しぶやこまちクリニック

※大腸がん検診は日程を変更して実施します。詳細は秋頃に大腸がん検診申込者へ通知しますのでご確認ください。

介護予防 ~やればやるほど、効果あり!~ ※先着順ですでお早めにお申し込みください。

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

将来、介護が必要な状態にならないよう、65歳以上の方を対象としたマシンを使っのトレーニングやストレッチ体操、筋力アップ体操など、足腰の運動機能や柔軟性を高める運動で、認知機能の低下予防のための教室を行います。

会場	時期	回数	日時	送迎
【パワーアップ教室】約3カ月間で全12回コース、マシン利用。先着10人				
スマイル	6月下旬~	12回コース(週1回)	基本毎週木曜日 13:30~15:00	あり
【まめだが教室】約3カ月間で全12回コース、マシン利用。先着10人				
有限会社エフツーゾーン	6月上旬~	12回コース(週1回)	基本毎週水曜日 10:00~11:30	なし
【いきいき運動教室】約3カ月間で全12回コース。先着12人				
象潟保健センター	6月下旬~	12回コース(週1回)	基本毎週月曜日 13:30~15:00	象潟地域 在住者のみ
【脳活教室】約3カ月間で全8回コース。先着15人				
スマイル	6月下旬~	8回コース	基本木曜日 10:00~11:30	あり

※運動教室は、身体状況により参加をお断りする場合があります。

※パワーアップ教室は、基本チェックリストを実施し、該当した方(要支援認定相当)が対象となります。

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

にかほ市地域公共交通活性化協議会委員の公募について

問 まちづくり推進課 ☎ 43 - 7510

協議会では、にかほ市の公共交通の施策や事業について、一緒に考えていただく委員を募集しています。詳しい内容については担当までお問い合わせください。

募集期間 5月18日(月)~27日(水)

募集人数 1人

委員任期 委員委嘱日から2年間



防災行政無線 情報伝達訓練の実施

問 防災課 ☎ 43 - 7504

訓練実施日時 5月20日(水) 11:00頃

訓練で行う放送試験(情報伝達手段…防災行政無線)

市内124箇所に設置してある防災行政無線から、一斉に次のように放送されます。

【放送内容】 上りチャイム音
+ 「これは、Jアラートのテストです。」×3
+ 「こちらは、防災にかほ市広報です。」
+ 下りチャイム音