



健康づくり推進事業補助金交付について

国保被保険者の健康づくりに、先進的な取り組みをする団体や有効な活動をする団体を審査して補助金（1団体につき、上限は30万円まで）を交付します。5～6人のミニサークルでも対象となります。

詳しくはお問い合わせください。

受付期間 4月1日（金）～5月31日（火）
8時30分～12時、13時～17時15分（土・日・祝日は除く）

健康ウォーキング参加者募集

健康づくりのためのウォーキングを実施します。一緒に汗を流し、生活習慣病を予防しましょう。



日 時 6月1日（水）8時30分 市役所集合
※雨天決行。雨量により日程を変更する場合があります。

行き先 高岡郡津野町「天狗高原森林セラピーロード」
（森林浴で副交感神経の働きを活発にし、ストレスを解消しましょう）

送迎バス 物部・香北方面の方には、バスの送迎があります。ご希望の方は申し込み時にお伝えください。
・奥物部ふれあいプラザ 7時50分出発
・保健福祉センター香北 8時10分出発

参加費 1,500円（昼食は準備します。水筒はご持参ください）

募集人員 先着90人（バス2台）

参加資格 ウォーキング当日に74歳までの国保被保険者で体力に自信のある方。
当日は、約1時間程度歩きます。

受付期間 4月18日（月）～4月28日（木）
8時30分～12時、13時～17時15分（土・日・祝日は除く）

☆上記の2つの保健事業については、各支所では受け付けできませんのでご了承ください。

【問い合わせ・申込先】 市民保険課保険班 ☎53-3115

国保だより

平成23年度 納期限一覧表

固定資産税	市県民税	軽自動車税	国保税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	下水道事業受益者負担金	納期限
			10期※	10期※	10期※		5月2日
1期		1期					5月31日
	1期					1期	6月30日
2期			1期	1期	1期		8月1日
	2期		2期	2期	2期	2期	8月31日
			3期	3期	3期		9月30日
	3期		4期	4期	4期		10月31日
3期			5期	5期	5期	3期	11月30日
	4期		6期	6期	6期		12月26日
4期			7期	7期	7期	4期	1月31日
			8期	8期※	8期		2月29日
			9期	9期※	9期		4月2日

※随時課税の納期

ねんきんネット サービス開始!

ねんきんネットとは、年金加入者や受給者の方が、インターネットを通じてご自身で手軽に年金記録を確認することができるサービスです。これまでもインターネットを通じた年金個人情報サービスは実施していましたが、平成23年2月末より、このサービスをさらに使いやすいものにバージョンアップし、ねんきんネットとして新たにスタートしています。このサービスの利用に関しては、日本年金機構のホームページで詳細をご確認ください。

Web 日本年金機構 検索
<http://www.nenkin.go.jp/>

【問い合わせ先】 南国年金事務所 ☎088-864-1111

ねんきんネット紙版の配布について

ご自宅でインターネットを使用することが困難な方に、ねんきんネットの内容を印刷し、配布するサービスを、平成23年4月中に開始する予定です。ぜひ、ご利用ください。

【申し込みに必要な物】

- ①公的証明書（運転免許証等本人確認ができるもの）
- ②年金手帳等（厚労省・機構が発行した文書）の基礎年金番号等が確認できるもの
- ③認印

【問い合わせ・申込先】 市民保険課保険班 ☎53-3115

年金だより



© 年金機構

便利になりました! ねんきんネット

- ◆いつでも最新の年金記録が確認できます。
- ◆年金見込み額の試算など、便利な機能が追加されます。
- ◆未加入期間、標準報酬額の大きな変動などがわかりやすく表示されています。
- ◆『私の履歴整理表』で記録の確認が容易になりました。