

元気アップ教室開催のお知らせ

～プールコース～

水中ウォーキングやジョギング、水中での体操等を習得します。回数を重ねるごとに強度をつけ、体を動かしていきます。

☆開催期間：平成19年4月～6月の毎週火曜日（祝祭日を除く）

☆場所：岸本温泉ゆうあいパル内プール

☆時間：毎回 午前10時～11時30分

☆対象：・伯耆町の住民で3ヶ月間参加できる方
・高血圧、心疾患のない方 ※医師の許可が必要な場合があります

☆定員：15名

☆利用料：2,400円 ※初回教室時に徴収します。
(別途、ゆうあいパル利用料が教室1回につき300円必要です。)

☆持ち物：水着、スイミングキャップ、タオル、利用料
(希望される方は教室終了後、温泉に入浴することができます)

☆申込期限：3月9日(金)

☆参加者の決定方法について
：広く町民の方に利用していただく為、申込多数の場合には、参加回数（過去3年の期間）が少ない方から順に決定することとします。また、今までの参加回数が同回の場合には、抽選により決定とします。

☆トレーニングコースについて
：トレーニングコースは5月から再開します。町報4月号で参加者の募集を致します。

【申込・問い合わせ先】総合福祉課健康増進室 ☎68-5536

伯耆町町営公園墓地の聖地使用者募集のお知らせ

現在、伯耆町町営公園墓地では、空き区画が2区画あり、次のとおり区画の使用を希望される方を募集いたします。

- | | |
|---------|---|
| 1. 応募資格 | 町内に住所を有する世帯主で、現在伯耆町町営公園墓地で聖地を使用していない者。
※応募者が多数の場合は、抽選により決定します。 |
| 2. 募集区画 | 聖地番号：第123号及び第221号（2区画） |
| 3. 応募締切 | 平成19年3月30日（金） |
| 4. その他 | 使用料及び管理料など、詳細については、問い合わせください。 |

【応募先並びに問い合わせ先】住民生活課 生活環境室 ☎68-3115

国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得です！

国民年金保険料の口座振替の手続きは、社会保険事務所または各金融機関・郵便局で行っています。手続きには金融機関等届出印と基礎年金番号がわかるもの（年金手帳など）が必要です。口座振替で前納すると、割引額が多くて大変お得になります。1年度分前納、6ヶ月分前納、早割があります。

平成19年度国民年金保険料金額・・・1ヶ月14,100円
(平成19年4月分～平成20年3月分)
口座振替で1年度分前納した場合・・・年間3,550円割引
平成19年度の前納の口座振替日・・・平成19年5月1日(火)

初めて口座振替の申し込みをされる方で、1年度分前納又は6ヶ月分前納をご希望の方は、申し込み期限がありますので、米子社会保険事務所にお問い合わせください。

国民年金保険料の免除申請について

国民年金保険料の納付が困難な方は、国民年金保険料免除申請を行ってください。免除を受けずに納付をしないと、将来、年金を受給できない場合があります。

なお、免除申請は本人、配偶者および世帯主の前年中の所得額等によって審査されます。平成19年6月分までの保険料免除は、平成17年中の所得額等で審査されます。

免除を希望される方で、所得の申告をしておられない方は、役場で所得の申告をしてください。未申告のままですと、免除申請をされても免除になりません。

◎免除の種類

- | | | |
|-------|---|--|
| 全額免除 | } | 本人、配偶者および世帯主の前年中（申請時期によっては前々年中）の所得額等によって審査します。 |
| 3/4免除 | | |
| 半額免除 | } | 本人、配偶者の所得額等で審査します。30歳未満の方のみ対象。 |
| 1/4免除 | | |
| 納付猶予 | | |

【問い合わせ先】住民生活課 生活環境室 ☎68-3115
米子社会保険事務所 ☎34-6111