



# きくがわし 菊川市からのお知らせ

No.144 2019.5

編集発行  
菊川市役所 地域支援課  
☎ 0537-35-0925

## 体力測定会&健康チェックの日を 開催します

日時:2019年5月19日(日) 午前9時15分~11時30分(受付は11時まで となります)

場所:体力測定会...堀之内体育館  
健康チェックの日...町部地区センター

内容: \* 体力測定会

小学生~64歳:握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルラン・立ち幅跳び

65歳~:握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち

\* 健康チェックの日

体力診断システム、体脂肪・筋肉量測定、簡易骨測定、足指力測定など

対象:市内在住・在勤・在学の方(小学生以上)

受付:当日、会場で受付します。参加費は無料です。

持ち物:体育館シューズ、タオル、飲み物



問い合わせ 社会教育課 スポーツ振興係 (中央公民館内 ☎73-1118)  
健康づくり課 成人保険係 (プラザけやき内 ☎37-1112)

## 2019年度 国民年金保険料額について



2019年度の 国民年金保険料額は、月額16,410円です。

決められた 期限内の納付、または 免除申請をしてください。

国民年金の保険料を 前納することで 割引を受けることができます。(現金納付の場合)

納付方法	納付回数	年金納付金額	割引される額
毎月納付 (前納しない場合)	12回	19万6,920円	0円
半年前納	2回	19万5,320円	1,600円
1年前納	1回	19万3,420円	3,500円
2年前納	1回	38万880円	1万4,520円

※前納用の納付書は 4月上旬に郵送する 納付案内書についています。

※2年前納を希望する方は 掛川年金事務所へ 申し出てください。

問い合わせ 市民課国保年金係 (☎35-0915) 掛川年金事務所国民年金課 (☎21-5524)

## 2019年5月市民カレンダー

市役所の日曜開庁日	市役所の水曜日業務延長	納税と公共料金
5月12日:市役所本庁舎市民課 5月26日:市役所小笠支所小笠市民課 時間:午前8:15から12:15	5月 8日、15日、22日、29日 時間:午前8:15から午後7:00	第1期 固定資産税 全期 軽自動車税 5月分 住宅使用料 5月分 保育料 5月分 放課後児童クラブ利用料 3.4月分 上下水道料金 (B地区)
<b>取扱業務</b> 1. 住民票の発行 2. 印鑑証明書の発行 3. 印鑑登録の手続き 4. 戸籍謄本・抄本の発行 5. 市税・国民健康保険税の収納 6. 水道料、保育料の納付。納付書が必要になります。	<b>対象施設</b> 市役所本庁舎、小笠支所、中央公民館 水道料金お客様センター、プラザけやき (社会福祉協議会、児童館除く) ※業務により 取扱い 出来ないもの、 再度来庁をお願いする場合があります。	

外国住民相談窓口  
まいしゅうかようび 毎週火曜日に本庁舎で外国住民相談窓口をやっています。  
相談員が 外国語(ポルトガル語)で 対応します。  
5月の開催日:7日、14日、21日、28日  
時間:午前9:00~11:30

外国語通訳 対応時間  
ポルトガル語・英語:月曜日~金曜日  
午前8:15~午後5:00まで

## 4月1日から 産婦健康診査を 行います

子育て応援課の 母子保健係では、新しい取り組みとして 産婦健康診査を 行います。  
産後は、体も心も 疲れがたまりやすい 時期です。  
自分の 健康チェックのために、ぜひ受診しましょう。

対象者:平成31年4月1日以降に 出産をした方

※対象者には 受診表が 送られています。

検査内容:問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェック

費用:一部負担になる 場合があります。詳細は、下記へ お問い合わせください。

問い合わせ 子育て応援課 母子保健係 (☎37-1136)



## Events of Physical Strength Measuring and the Day of Health Check

- Date: May 19, 2019 (Sun.) 9:15 a.m. - 11:30 a.m. (Reception closes at 11:00 a.m.)
- Place: Physical Strength Measuring ... Horinouchi Taiikukan (Gymnasium)  
Day of Health Check... Chobu Chiku (District) Center
- Details: \*Physical Strength Measuring  
Elementary school~ 64 years old: Grip strength·Sit up·Upper body raise·Body bend·Jumping side to side·20m shuttle running·Standing long jump  
65 years old~ : Grip Strength·Upper body raise·Body bend·One foot stand  
\*Day of Health Check  
Physical strength diagnosis system·Body fat and muscle volume·Simple bone density·Toes strength·etc.
- Eligible: City residents, worker, and students (upper than elementary school)
- Reception: Available at the venue on the day of event. Free of charge.
- Things to Take: Gymnasium Shoes, Towel, Drink



**Inquiry** Shakai Kyoiku Ka, Sports Shinko Kakari (In Chuo Kominkan) ☎73-1118  
Kenko Tsukuri Ka, Seijin Hoken Kakari (In Plaza Keyaki) ☎37-1112



## National Pension Premium Amount for 2019 Year

The amount of National Pension Premium is ¥16,410 per month. Payment or application for exemption is mandatory within the specified date. Premium discount rate applies for advance payment (only by cash).



Kinds of Payment	Number of Payment	Total Amount	Discount Amount
Every Month (Monthly Payment)	12 Times	¥196,920	¥0
6 Months in Advance	2 Times	¥195,320	¥1,600
1 Year in Advance	1 Time	¥193,420	¥3,500
2 Years in Advance	1 Time	¥380,880	¥14,520

※Payment sheets for advance payment are included in the documents of premium payment to be sent in April.  
※Please call Kakegawa Nenkin Jimusho if you wish to pay 2 years in advance.

**Inquiry** Shimin Ka, Kokuho Nenkin Kakari (☎35-0915)  
Kakegawa Nenkin Jimusho, Kokumin Nenkin Ka (☎21-5524)

Open Days of City Hall on Sunday	Extended Open Hours on Wednesday	Payment of Tax and Utility Charges
May 12: Shimin-Ka, City Hall May 26: Ogasa Shimin-Ka, Ogasa Branch Open Hours: 8:15 a.m. - 12:15 noon <b>Provided Services</b> 1. Issuance of Residence Certificate 2. Issuance of Personal Seal Registration Certificate 3. Registration of Personal Seal 4. Issuance of Family Registration Certificate (Koseki Tohon) 5. Receipt of municipal tax and National Health Insurance premium 6. Receipt of water fee and Nursery school fee with its payment form ※ Issuance of numbers 1 and 2 are available for all family members, however, 3 and 4 are issued only in person	May 8, 15, 22, 29 Open Hours: 8:15 a.m. - 7:00 p.m. <b>Available Facilities</b> - City Hall - Ogasa Branch - Central Public Hall - Water Fee Customer Center - Plaza Keyaki (Social Welfare Council and Children's Hall are closed) ※Some of our services might be unavailable which make you visit on another day.	Property Tax 1 <sup>st</sup> Phase Light Vehicle Tax All Phases House Rent For May Child Nursing Fee For May After School Children's Club For May Water and Sewerage in B Region For Mar. and Apr.

**Counseling Service for Foreigners**  
Available on every Tuesday at City Hall  
By Portuguese speaking staff  
**Working days in May:** 7, 14, 21, 28  
**Time:** From 9:00 a.m. to 11:30 a.m.

**Interpretation Service by Portuguese and English**  
**Working days:** Monday to Friday  
**Time:** From 8:15 a.m. to 5:00 p.m.

## Health Consultation Service for Giving Birth from April

Our Boshi Hoken Kakari in Kosodate Oen Ka is offering health consultation service from April for those who are having babies. It's easy to accumulate the tiredness of your body and mind after giving birth. It's strongly recommended that you have the consultation for your health check.  
 ■Eligible Person: Those who are giving birth after April 1, 2019  
 \*Consultation voucher is to be sent to the eligible person.  
 ■Contents: Interview, examination of weight, blood pressure, urine, and mind health.  
 ■Cost: Some of services might cost partially. Please call the following number for details.

**Inquiry** Kosodate Oen Ka, Boshi Hoken Kakari (☎37-1136)

