



# 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	固定資産税 第1期 軽自動車税 全期 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 5月分 上下水道料金 (B地区) 3.4月分
<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。

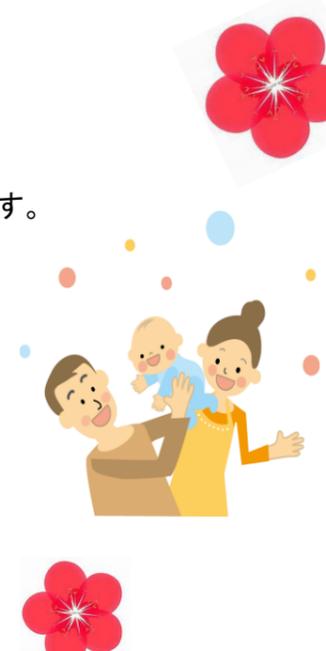
対象者: 平成31年4月1日以降に 出産をした方

※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)





### Exames de Saúde e Resistência Física

- **Data:** Domingo, 19 de maio de 2019, entre 9.15 e 11.30 horas. (Recepção até as 11 horas)
- **Local:** Exame de Resistência Física – Ginásio de esportes Horinouchi.  
Exame de Saúde – Centro Comunitário Chōbu.
- **Conteúdo:** \* Exame de Resistência Física  
Entre 6 e 65 anos de idade: Dinamômetro, força das mãos, estrutura do tronco, estabilidade, flexibilidade, reflexo, velocidade, agilidade.  
\* Exame de saúde  
Sistema de resistência física, gordura, massa muscular, densidade óssea, resistência dos dedos dos pés, entre outros exames.
- **Público:** Moradores, estudantes e trabalhadores da cidade. (Acima de 6 anos de idade.)
- **Inscrição:** No dia da consulta. Atendimento gratuito.
- **Portar:** Sapatilha de uso interno, toalha e água.



**Informações:** Shakai Kyōiku ka Sports Shinkō gakari (Chūō Kōminkan ☎ 73-1118)  
Kenkō Zukuri ka Seijin Hoken gakari (Plaza Keyaki ☎ 37-1112)

### Desconto para depósito da Previdência, ano 2019

Valor mensal para depósito da Previdência do ano 2019, ¥16.410.  
Favor efetuar o depósito nas datas estipuladas e ou os devidos trâmites de suspensão temporária conforme cada caso específico.  
Descontos para depósito antecipado em parcelas únicas.  
(Para depósito em espécie.)

Forma de depósito	Parcelas	Valor total	Desconto
Depósito mensal (Periódico)	12 vezes	¥196.920	¥0
Depósito semestral	2 vezes	¥195.320	¥1.600
Depósito único para 1 ano	1 vez	¥193.420	¥3.500
Depósito único para 2 anos	1 vez	¥380.880	¥14.520

※ Faturas para pagamento antecipado enviadas em meados de abril, anexo ao informativo da Previdência.  
※ Aos interessados por depósito único para dois anos, procurar a Secretaria da Previdência em Kakegawa, (Kakegawa shi Nenkin Jimusho).

**Informações:** Shimin ka Kokuho Nenkin gakari ☎ 35-0915  
Kakegawa shi Nenkin Jimusho Kokumin Nenkin ka ☎ 21-5524



### Calendário para o mês de maio de 2019

Expediente de domingo	Expediente extra às quartas-feiras	Impostos e taxas públicas	
12/5 Matriz Kikugawa, Shimin ka 26/5 Sucursal Ogasa, Ogasa Shimin ka Horário: 8:15 às 12:15 horas. <b>Serviços prestados</b> 1- Comprovante de Residência. 2- Comprovante de Registro de Carimbo. 3- Cadastro de Registro de Carimbo Pessoal. 4- Comprovante de Registro Familiar (Koseki Tōhon) 5- Recebimento de Imposto Municipal e taxa do Seguro Nacional de Saúde. 6- Recebimento da taxa de água e creche. (Necessário fatura.) * Itens 1 e 2, somente o interessado. * Itens 3 e 4, o interessado e ou familiar.	Dias 8, 15, 22 e 29 Horário: 8:15 às 19:00 horas. <b>Local</b> Prefeitura Kikugawa, Sucursal Ogasa, Chūō Kominkan, Suidō Ryōkin Okyakusama Center, Plaza Keyaki (exceto Shakai Fukushi Kyōgikai e Jidōkan) ※Dependendo do serviço pode-se solicitar retorno.	Koteishi San Zei Kei Jidōsha Zei Jyūtaku shiyōryō Hoiku ryō Houkago jidō club Jōgesuidō Ryōkin Chiku B	1ª Parcela Retificação Parcela mês 5 Parcela mês 5 Parcela mês 5 Parcela mês 3/4

### Consultoria para Estrangeiros

**Data:** Terças-feiras, atendimento em português.  
**Horário:** 8.30 às 11.30 horas.  
**Expediente de maio:** dias 7, 14, 21 e 28.

### Serviços de Intérpretes

**Português e Inglês:** De segunda a sexta-feira  
**Horário:** das 8.15 às 17 horas.

### A partir de 1 de abril, exames de saúde para parturientes

O setor de apoio a puericultura apresenta novo serviço de atendimento destinado aos cuidados gerais à parturiente.

O período pós parto caracteriza-se por muito cansaço físico e psicológico.

Neste tempo é importante verificar o próprio estado de saúde.

- **Período:** Parturientes a partir de 1 de abril de 2019.
- ※ Envio de formulário às mulheres quais se aplica o exame.
- **Exames:** Consulta, exame, peso, pressão arterial, urina, consulta psicológica.
- **Custo:** Pode haver caso de custo parcial por parte da paciente.  
Detalhes disponíveis no endereço abaixo.

**Informações:** Kosodate Ōen ka, Boshi Hoken gakari, ☎ 37-1136

