

介護予防教室 参加者募集のお知らせ

1 加茂健やか体操教室

体や心のフレイル(弱り)は、気づかないうちに進んでいます。これからの時間を笑顔で健やかに暮らしていくためのフレイル予防教室です。気軽に参加ください。

日程 4月9日～8月27日の第2・4木曜日(全10回)

時間 午後2時～3時30分 **会場** 加茂地区センター

内容 菊川いきいき体操、脳トレ、健口体操など

定員 15人※先着順 **参加費** 無料

申込期間 3月23日(月)～4月6日(月)

申込方法 下記へ電話で申し込み

持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。



2 第1回 脳の健康チェック

脳トレ感覚で楽しみながら、脳の健康チェックをしてみませんか？気軽に参加ください。

日程 ①5月1日(金)②5月15日(金)

時間 ①②とも午前9時30分～11時30分

会場 プラザけやき 2階201会議室

対象 市内在住、在勤の人

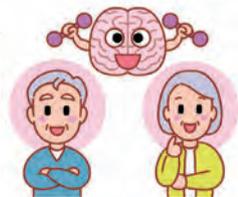
内容 ①脳の健康チェック②結果説明・脳トレ体験

定員 25人※先着順

申込期間 4月6日(月)～20日(月)

申込方法 下記へ電話で申し込み

持ち物 必要な人は、補聴器・メガネ



3 菊川いきいき体操プラス

シニア向けに運動の用具をプラスして「菊川いきいき体操」をより楽しめるセルフトレーニングを紹介します。ぜひ参加ください。

日程

| 会場 | 開催日 | 時間 |
|--------------------------|----------|--------------|
| 町部地区センター(プラザきくる1階) | 5月12日(火) | 午後2時～3時30分 |
| 小笠南地区コミュニティセンター(みなみやま会館) | 5月14日(木) | 午前10時～11時30分 |
| 河城地区センター | 5月20日(水) | 午後2時～3時30分 |

対象 市内在住、または在勤の人 **定員** 各会場20人※1人1会場、先着順

申込期間 4月13日(月)～5月1日(金)

申込方法 下記へ電話で申し込み

持ち物 室内シューズ(町部地区センターは不要)、飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

共通 申・問 長寿介護課高齢者福祉係(プラザけやき内☎37-1254)

「森林(もり)づくり県民税」の課税期間が延長されます

県では、平成18年度から県民の皆さんに負担いただき、荒廃森林の整備を進めています。令和元年度からは、市町の森林環境譲与税を活用した森林整備との役割分担を明確にして事業を推進しています。

しかし、荒廃森林が新たに確認され、集中豪雨などによる山地災害発生リスクが高まっていることから、事業を継続し「森林(もり)づくり県民税」を5年間延長させていただくことになりました。

森の恵みを次世代に継承するため、引き続き皆さんのご理解をお願いします。

問 静岡県税務課(☎054-221-2337)

静岡県中遠農林事務所(☎0538-37-2301)



国民年金についてのお知らせ

1 毎年4月には国民年金学生納付特例制度の申請をしましょう

令和8年度の国民年金学生納付特例制度の申請受付を、4月から開始します。令和7年度に申請し、令和8年度も引き続き学生納付特例制度を希望する人も再度申請が必要です。

申請場所 市民課、小笠市民課、掛川年金事務所

持ち物 ①基礎年金番号、または個人番号が分かるもの

②有効期限が記載された学生証、または在学証明書の原本(はがき形式の学生納付特例申請書が届いていない人)

※学生証のコピーを持参する場合は、両面を印刷してお持ちください。

※学生納付特例を受けた期間は、老齢・障害・遺族年金の受給資格期間に含まれます。

申・問 市民課国保年金係(☎35-0915)

掛川年金事務所国民年金課

(☎21-5524自動音声案内2→2)

2 令和8年度国民年金保険料額と割引制度

令和8年度の国民年金保険料額は月額1万7,920円です。決められた期限内の納付、または免除申請をお願いします。

<前納割引制度を活用しましょう>

国民年金には、保険料をまとめて前払いすると割引になる前納割引制度があります。現金納付の場合では、6カ月前納で870円、1年前納で3,820円、2年前納では1万6,010円の割引になります。

※前納用の納付書は、4月上旬に郵送する納付案内書につづられています。

前納納付期限 4月30日(木)

※毎月納める通常納付の納付期限は、納付対象月の翌月末日です。

納付場所 金融機関、郵便局、コンビニエンスストアの窓口

※2年前納の場合は、金融機関と郵便局での支払いのみです。

※2年前納を希望する人は、基礎年金番号または個人番号がわかるものを用意して、4月15日(水)までに掛川年金事務所へ問い合わせください。

申・問 掛川年金事務所国民年金課

(☎21-5524自動音声案内2→2)

※現在掲載中の行事などが中止・延期になる場合があります。開催の有無については、各問い合わせ先に確認してください。