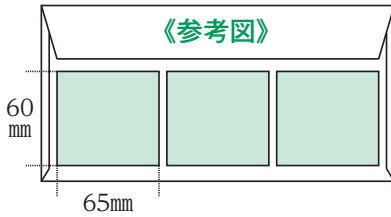


介護保険料通知封筒広告募集

【対象者】 民間事業者および公共的団体

【募集枠数】 3枠



※封筒裏面に縦 60mm×横 65mmで横向き

【使用期間】 (57,000 枚作成)

- ①平成 24 年 7 月に市内在住の 65 歳以上の人に約 26,500 通を一齐発送
- ②平成 25 年 4 月に市内在住の 65 歳以上の人に約 26,500 通を一齐発送
- ③平成 24 年 7 月～平成 25 年 6 月の期間で、市内在住の 65 歳以上の人に約 4,000 通を随時発送

【掲載方法】

- ①掲載希望業者一つにつき 1 枠
- ※空きがある場合は、2 枠以上の掲載希望可
- ②広告掲載枠は、先着順により市の指定する掲載順で決定

【掲載料】 1 枠あたり 20,000 円

※消費税および地方消費税を含む。

【申込期間】 4 月 2 日(月)～ 27 日(金)

【申込方法】

介護保険料通知封筒広告掲載申込書(様式第 1 号)に必要事項を記入し、掲載広告原稿・企業の概要がわかるもの・市税完納証明書を添付の上、持参してください。

※郵送・FAX・Eメールは不可

※広告原稿は、黒一色、EPS 形式で、フロッピーディスクまたは USB メモリーと紙に印刷したものを提出(フロッピーディスク・USB メモリーは後日返還します。)

【掲載料の納入】 介護保険料通知封筒広告掲載決定通知書の通知日から 10 日以内に市が指定する納付書により納入してください。

【その他】

事業者によっては掲載できない場合がありますので、必ず『介護保険料通知封筒広告掲載募集要項』、『伊賀市広告掲載要綱』、『伊賀市広告掲載基準』をご確認ください。

※申込書は介護高齢福祉課に設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ】

介護高齢福祉課
☎ 26-3939 FAX 26-3950

青山保健センター運動施設

日ごろの運動不足やストレスの解消・脂肪燃焼・転倒予防のための筋力アップを図りませんか。

一 利用案内

【対象者】

中学生以上

【開館日時】

火～金曜日：午前 10 時～午後 9 時

土・日曜日、祝日：午前 10 時～午後 7 時

【休館日】

月曜日

※運動施設利用料が毎回必要です。詳しくはお問い合わせください。

※初回利用時は講習会があります。

(受講のみでも利用料が必要です。)

◆参加者募集◆

※電話でお申し込みください。

○骨盤エクササイズ

姿勢の確認、筋肉のバランスを整えるストレッチ、骨盤の歪みを調整するエクササイズです。腰痛や肩こり解消・予防にも効果的です。(火曜日：午後 2 時 30 分～3 時 30 分)

○お腹シェイプ

お腹や腰周りのエクササイズをすることによって、引き締まったお腹周りをめざす教室です。(水曜日：午後 7 時～7 時 30 分)

教室プログラム(4月～7月)のお知らせ

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 時	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ
11 時	P: アクア ピクス	座ってピクス & 整体トレー ニング	太極拳	P: 脂肪燃焼 アクア	エンジョイ エアロ	P: 肩こり・腰痛 予防教室
12 時		P: シェイプアップ ウォーキング	P: 水中 ウォーキング			初心者エアロ & ズンパ
13 時	脂肪燃焼 (期間限定)			P: はつらつ 水中運動	P: アクア サーキット	
14 時				スタイル アップジム		
15 時	骨盤 エクササイズ		P: かんたん 水中歩行		スタイル アップジム	スタイル アップジム
16 時						
17 時						
18 時	スタイル アップジム	スタイル アップジム	スタイル アップジム	利用講習会		
19 時		お腹シェイプ		エンジョイ エアロ		
20 時						

※ P は歩行用室内温水プールでの教室です。

【申込先・問い合わせ】 青山保健センター運動施設

☎ 52-4100 (受付：午前 10 時～午後 7 時)

市ホームページアドレス <http://www.city.iga.lg.jp/>

国民年金 のはなし



【問い合わせ】

- 保険年金課
☎ 22-9659
FAX 26-0151
- 各支所住民福祉課
- 津年金事務所
☎ 059-228-9120

■国民年金種別変更

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人に、加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

種別変更の届出を忘れると、年金が受け取れないこともあります。手続きは、年金手帳を添えて、その都度忘れずに行いましょう。

◆加入種別

《第1号被保険者》 ※自営業・農業・20歳以上の学生・フリーターの人

【手続先】

保険年金課・各支所住民福祉課

《第2号被保険者》

※会社・官公庁にお勤めの人

【手続先】 会社・官公庁

《第3号被保険者》 ※国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者

【届出先】 配偶者の勤務先

◆種別変更

《第1号被保険者となる場合》

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者（第3号被保険者になる場合は除く。）になります。また、その人に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その人も第1号被保険者になります。

《第2号被保険者となる場合》

第1号被保険者または第3号被保険者が就職して厚生年金などに加入すると第2号被保険者になります。

《第3号被保険者となる場合》

結婚・退職をして厚生年金などに加入されている人の被扶養配偶者になる人が第3号被保険者です。

赤ちゃんの健診と相談（4月分）

健診・相談名	健診・相談日	時間	場所	対象・内容など
1歳6カ月児健診	4月 3日（火）	午後1時～2時30分	伊賀医師会館	身体計測、内科・歯科健診、歯の相談、栄養相談、育児相談など ※対象児には、1歳6カ月児健診は1歳9カ月ごろ、3歳児健診は3歳9カ月ごろまでに通知します。母子健康手帳をご持参ください。
	4月 19日（木）	午後1時～1時30分	いがまち保健福祉センター	
3歳児健診 （3歳6カ月児）	4月 5日（木）	午後1時～2時30分	伊賀医師会館	身体計測、内科・歯科健診、歯の相談、栄養相談、育児相談など ※対象児には、1歳6カ月児健診は1歳9カ月ごろ、3歳児健診は3歳9カ月ごろまでに通知します。母子健康手帳をご持参ください。
	4月 19日（木）	午後2時～2時30分	いがまち保健福祉センター	
乳幼児相談 育児相談・栄養相談 ※母子健康手帳を ご持参ください。	4月 10日（火）	午前10時～11時30分	青山保健センター	【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22-9653 いがまち保健福祉センター ☎ 45-1015 島ヶ原支所住民福祉課 ☎ 59-2163 阿山支所住民福祉課 ☎ 43-0332 大山田支所住民福祉課 ☎ 47-1151 青山保健センター ☎ 52-2280
	4月 11日（水）	午前10時～11時30分	阿山保健福祉センター	
	4月 17日（火）	午前10時～11時30分	いがまち保健福祉センター	
	4月 24日（火）	午前10時～11時30分	大山田保健センター	
4月 26日（木）	午前10時～11時30分	島ヶ原子育て支援センター		
遊びの広場 乳幼児と保護者を 対象に遊び場を 開放します。	月～金曜日（祝日除く）	午前9時～午後4時	青山保健センター（☎ 52-2280）	

子育て支援センター（乳幼児と保護者を対象に遊び場を開放します。）

施設名	開設日	時間	場所
曙保育園『すくすくらんど』 *事前にお電話ください（☎ 21-7393）	月～金曜日	午前10時～午後3時	曙保育園内（上野徳居町 3272-2）
ゆめが丘保育所『おひさま広場』 *事前にお電話ください（☎ 22-9955）	月～金曜日	午前10時～午後3時	ゆめが丘保育所内（ゆめが丘 5-14-1）
森川病院『エンジェル』 *事前にお電話ください（☎ 21-2425）	月・水・金・土・日曜日	正午～午後5時	森川病院内（上野忍町 2516-7）
いがまち子育て支援センター（☎ 45-1015）	月～金曜日	午前9時～午後5時	いがまち保健福祉センター内（愛田 513）
島ヶ原子育て支援センター（☎ 59-9060）	月～金曜日	午前9時～午後5時	島ヶ原地区市民センター併設（島ヶ原 4696-9）
あやま子育て支援センター（☎ 43-2166）	火～土曜日	午前9時～午後5時	阿山保健福祉センター内（馬場 1128-1）
大山田子育て支援センター（☎ 47-0088）	月～金曜日	午前9時～午後5時	大山田西保育園内（平田 7） ※変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。
青山子育て支援センター（☎ 53-0711）	火～土曜日	午前9時～午後5時	さくら保育園併設（阿保 1152）