

チャレンジ！
体力年齢！



体力に自信のある人も、自信のない人も、まずは自分を知らう！今の自分の体力を知り、生き生きとした健康ライフにしていきたいと思います。

■測定内容 身長・体重・体脂肪率・血圧・努力性肺活量・握力・自転車エルゴメーターによる持久力テスト・反復横とび・垂直とび・立位体前屈・閉眼片足立ち・上体おこし

日時

10月25日(土)・11月8日(土)・26日(水)・12月4日(木)・20日(土)・27年1月10日(土)・28日(水)・27年2月7日(土)・18日(水)いずれも14時30分～

■場所 県立青少年センター 体育館内 トレーニング室、医学測定室

■対象 18歳以上の方

■定員 各日程先着6人程度

■参加費 無料

■申込み方法 電話または直接、トレーニング事務室で、実施日の1カ月前から受け付け。

※休館日(月曜日)を除く

※体力測定中に発生した事故や怪我に対し応急措置は行いますが、一切の責任は負いません。なお、健康保険証等を持参してください。団体(6人以上)で測定を希望する場合は、上記の日程以外でも受け付け可

■申込み・問い合わせ

野市町西野三〇三ー一
高知県立青少年センター
「チャレンジ！体力年齢」係
☎56-0621

簡単！
プリザーブドフラワー
アレンジメント教室

日時 11/22(土)
10:00~12:00
場所 夜須中央公民館
2階 大研修室



生花よりお手入れも簡単で長持ちするプリザーブドフラワー！大人気のショートケーキアレンジメントを作ってみませんか？親子で楽しく！初心者大歓迎！！

クリスマスプレゼントにもオススメです。(*^▽^*)

- ◆対象 / 5歳以上で市内在住・在勤・在学の方 ※中学生以下は保護者同伴。10月14日(火)までに定員に達しない場合は市外の方も可
- ◆講師 / 岡林舞(フラワーアレンジメントkoko)
- ◆定員 / 20人 ◆受講料 / 1,600円
- ◆持ち物 / はさみ(ワイヤーが切れるもの)・持ち帰り袋
- ◆申込み締切り / 11月12日(水)

【申込み・問い合わせ】夜須中央公民館 ☎54-2121

NATIONAL PENSION
年金

国民年金保険料の一部
免除が承認された方へ

全額免除以外の場合、残りの一部保険料を納めないと未納期間になります

■全額免除 保険料の全額が免除されます。年金額は2分の1で計算されます。

■4分の3免除 保険料の4分の3が免除されます。年金額は8分の5で計算されます。

■各月の納付額...3,810円

■半額免除 保険料の2分の1が免除されます。年金額は4分の3で計算されます。

■各月の納付額...7,630円

■4分の1免除 保険料の4分の1が免除されます。年金額は8分の7で計算されます。

▼各月の納付額...1,440円
一部免除の期間は2年以内に納めなければ、未納期間となり、老後に受け取る年金(老齢基礎年金)や、死亡・障害に対する年金(障害基礎年金・遺族基礎年金)を受け取れなくなる場合があります。免除承認後、残りの保険料の納付書が届きますので、必ず納付してください。

国民年金種別変更

一部免除の承認をされた人も、年金の受取額を満額に近づけるため、10年さかのぼって納めることができます(経過年数に応じた加算額あり)。

問い合わせ

南国年金事務所
☎088-864-1111
市役所市民保険課

《国民年金の加入種別》

◆第1号被保険者

自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方等が対象。加入や種別変更の手続きは、市町村役場の国民年金担当窓口で行います。

◆第2号被保険者

会社や官公庁にお勤めの

福祉

児童手当支給日

児童手当の10月定期支給日は10月10日(金)(6月分・9月分)です。個別に支払通知はしませんので、通帳で入金の確認をお願いします。

※現況届が未提出の方は支給されません。未提出の方は至急提出してください

問い合わせ

市役所市民保険課

臨時給付金の申請はお済みですか？

4月からの消費税率引上げによる負担を緩和するため、「臨時福祉給付金」、「子育て世帯臨時特例給付金」の申請期限は、26年12月26日(金)までです。申請忘れのないようご注意ください。

臨時福祉給付金

支給対象者

26年1月1日時点で住民票が香南市にあり、26年度の住民税が課税されていない人(課税されている人の扶養親族などである、生活保護の受給者である場合などは除きます)

健康

水痘(水ぼうそう)が
定期予防接種になりました

開始時期 10月1日(水)

対象年齢 生後12カ月から生後36カ月まで

標準的な接種期間

初回接種は生後12カ月から15カ月までに、追加接種は初回接種終了後6カ月から12カ月までの間隔をおいて1回接種します。

経過措置(26年度のみ)

生後36カ月から生後60カ月までの方を対象とし、1回接種します。

その他

すでに水痘にかかったことがある方は接種対象外です。任意接種としてすでに水痘ワクチンの接種を受けたことがある方は、すでに接種した回数分の接種を受けたものとします。

問い合わせ

市役所健康対策課

税金

法人市民税法人税割の
税率引き下げについて

平成26年度税制改正により、法人住民税法人税割の一部が国税化され、地方交付税の原資とされることになりました。これに伴い地方税法が改正され、法人市民税法人税割の税率が2.6%引き下げられました。

香南市の法人税割の税率

地方税法の改正を受け、26年10月1日以後に開始する事業年度から2.6%引き下げを行うことになりました。

改正前 12.3%

改正後 9.7%(▲2.6%)

対象

市内に事務所等を持つ法人
市役所事務課

高知県の失敗しないお墓づくり
高知県内で2,000人以上の方に読まれている小冊子です。
先着50名様 無料プレゼント ※10月まで
●何を決めれば良いのか分からなかった、とあえげず小冊子を頼みました。私たちにとても非常に参考になりました。お墓へ初めて行ったときには「ああ、良かった」と声が出ました。(M様 高知市)
●冊子を読み進めていく中で、どの石屋さんからも説明のないことがたくさん書かれてあり驚きました。ただ、自分でも知識を付けたいと良いお墓はできないんだと。完成したお墓は自分で創り上げた気持ちで思いの詰まったものとなりました。(M様 南国市)
●インターネットで小冊子を読んだことがきっかけで、お墓を作ろうと思いました。石材店へ足を運ぶことは不安でしたが、親切な納骨のゆく説明を受けこの人なら信頼できると直感し完成した墓は実に立派でした。(Y様 土佐山田町)
お申込みは今すぐ！
電話 ☎0120-641-148
〒783-0006 高知県南国市篠原104-2(有)三代目 竹内石材
「しあわせなお墓づくり」小冊子プレゼント係 TEL.088-864-1330
※頂いた住所とお名前は、小冊子やご案内をお送りする以外には使用致しません