国民年金のおはなし

口座振替が便利です

国民年金保険料は、金融機関・社会保険事務所または主なコンビニエンスストアなどで納めることができます。

しかし「毎月支払いに行くのはちょっと面倒…。」という人には、口座振替はいかがでしょうか。納付の手間や時間が省けて便利で、納め忘れがなく確実です。

申し込みの手続きは、預（貯）金口座のある金融機関・ゆうちょ銀行（郵便局）の窓口でお願いします。

翌月末振替の月別納付に加え、保険料が５０円割り引かれる当月末振替(早割り制度)もご利用いただけます。

お問い合わせは、
倉敷西社会保険事務所
（国民年金業務課）
☎０８６－５２３－６３９３

平成20年度糖尿病教室

開催日	内容
第7回1月30日㈮	糖尿病の薬
	冬は寒くて運動できない?
第8回2月27日㈮	メタボリックシンドローム・動脈硬化
	食塩とコレステロールと食物繊維
第9回3月27日㈮	CT・MRIで体の中を写し出す
	糖尿病の神経障害

ところ…市民病院多目的室
開催時間…15時～16時
申込み・問合せ
市民病院　☎㊸２１９１

ミズノウエルネス笠岡からのお知らせ（笠岡市委託事業）

◎人気のスタジオプログラムに体験参加をしてみませんか？

身体のバランスを整えるヨガやピラティスや太極拳、音楽に合わせて身体を動かすＨｉｐＨｏｐのレッスンを12月末まで体験できます。

○ヨガ体験
火曜日19時～　45分間
金曜日10時～　60分間
日曜日19時～　60分間

○ピラティス
月曜日15時～　60分間
木曜日19時～　60分間
金曜日20時～　45分間

○太極拳
水曜日10時～　60分間

○ＨｉｐＨｏｐ
土曜日11時15分～　45分間

体験後、入会した人には素敵なプレゼントも用意していますので、是非体験参加してみてください。

（体験は一人一回限り。）

※施設体験会は予約が必要になりますので、トレーニングに関心、興味のある人は連絡ください。

見学随時承ります。是非一度足を運んでみてください。

申込み・問合せ
ミズノウエルネス笠岡
☎㊻５２８０

かぜを予防しましょう！

「かぜ」とは、ウイルスの感染によって、鼻やのどに炎症がおこり、くしゃみ、鼻みず、せき、たん、発熱などの症状がみられる病気です。特に冬は空気が乾燥してのどを傷めやすく、室内外の温度差も激しいため、かぜには十分注意が必要です。普段から体力づくりと健康管理を心がけましょう！

「かぜ」の予防10カ条
1 バランスの良い食事をしましょう。
2 十分な睡眠をとりましょう。
3 日頃から運動などで体をきたえましょう。
4 極端な厚着や薄着に気をつけましょう。
5 人混みの中にはなるべく行かないようにしましょう。
6 帰宅したらうがいをしましょう。
7 手洗いの習慣をつけましょう。
8 こまめに部屋の掃除をしましょう。
9 外出するときにはマスクをしましょう。
10 予防接種を受けましょう。

問合せ…健康福祉課
☎㊾２１０１

カブトガニ保護にご協力を

カブトガニ繁殖地内での潮干狩り等の行為については、条例で禁止されています。

問合せ
カブトガニ博物館
☎㊼２４７７

各種相談

日曜公証相談（無料・要予約）

とき…12月14日㈰9時～17時
※平日も無料で相談できます。
ところ…笠岡公証役場
内容…遺言、相続、養育費、年金分割、任意後見など
申込み・問合せ
笠岡公証役場
☎㊷５４０９

法務局からのお知らせ

昨年の４月から、オンラインを利用した登記事項証明書（不動産、会社等の登記簿謄本）の手数料が１通あたり１０００円から７００円に引き下げられ、郵送料も不要となっておりますのでご利用下さい。
問合せ…岡山地方法務局笠岡支局　☎62－5295