

スポーツ



健康運動教室（ストレッチポール・楽しくストレッチーズ・シニア元気体操）

ストレッチポール・ストレッチーズ（伸縮性のある特殊な布）・バランスボールなどを利用し、肩こり・腰痛予防、姿勢改善やウエストの引き締め、骨盤底筋のトレーニング、転倒予防、脳トレを含めたゲームなどを楽しく行う教室です。

コース	日程	時間
①ストレッチポール	2月5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)	10時～ 10時40分
②ストレッチポール 自重トレーニング	2月13日(土) 20日(土)	10時～11時
③楽しく ストレッチーズ	2月10日(木) 27日(土)	10時～11時
④シニア元気体操	2月9日(水) 2月26日(金)	13時30分～ 14時30分

場所 滝川市スポーツセンター
第1体育館 会議室
対象 ①～③18歳以上 ④60歳以上
定員 各回10人
受講料 ①300円 ②～④500円

ら国民年金(第1号被保険者)に加入したことの通知が届きます(国民年金の加入手続きは必要ありません)。
通知のほかに「国民年金保険料納付書」「年金手帳」「保険料免除・納付猶予・学生納付特例制度の申請書および「返信用封筒」が送られてきます。
納付が困難な場合は保険料免除制度を申請してください。

●20歳になったとき配偶者(厚生年金加入者)の扶養となっている方へ
配偶者の勤務先へ連絡をして、国民年金第3号被保険者の手続きをしてください。

●任意加入について
保険料の納付済期間が20歳から60歳までの40年に満たない場合は、60歳から65歳までの間に任意加入することで満額の年金に近づけることができます。

詳しくは、保険医療課(市役所1階)4番窓口または砂川年金事務所TEL52-2144までお問い合わせください。
■保険医療課TEL28-8016

国民年金保険料の前納制度について

国民年金保険料の納付方法には、毎月納付のほかに、保険料をまとめて前払いすると割引き

00円

※受講料は当日に徴収します。
申込方法 開催日前日までに、窓口または電話でお申し込みください(火～土曜日9時～17時/祝日を除く)。
※詳しくはお問い合わせください。

■滝川市スポーツ協会TEL23-4617
滝川スケートリンクおよび北電公園スロープ営業終了

滝川スケートリンクと北電公園スロープは、2月11日(木)で今シーズンの営業を終了します。
※気象状況等により、変更する場合があります。
■滝川市スポーツ協会TEL23-4617



生活



交通事故巡回相談

北海道の専門相談員による交通事故相談を行います(相談料

になる「前納制度」があります。前納制度は納付方法によって割引率が変わり、口座振替の場合は、クレジットカードや現金で納めるよりもさらに割引きされます。

前納期間		口座振替・クレジットカード		現金	
		申込期限	振替日	申込期限	納付期限
2年	4月分～翌々年3月分	2月末日	4月末日	4月末日	4月末日
1年	4月分～翌年3月分				
6か月	4月分～9月分	8月末日	10月末日	10月末日	10月末日
	10月分～翌年3月分				

※末日が土・日曜日、祝日の場合は翌平日。

現金での前納は1年分や6か月分だけでなく、申し込んだ月から年度末、または翌年度末までの分を納めることができますが、この場合専用の納付書が必要となります。納付書の発行や割引額・手続き方法などについては年金事務所へお問い合わせください。

■砂川年金事務所TEL52-2144

無料。

日時 2月26日(金) 13時～15時
場所 市役所3階 301会議室
申込期限 2月19日(金)
※必ず事前にお申し込みください。

■滝川市スポーツ協会TEL23-4617
令和3年度中空知交通災害共済の加入について

加入資格
①中空知5市5町(滝川市、芦別市、赤平市、砂川市、歌志内市、奈井江町、上砂川町、浦臼町、新十津川町、雨竜町)に居住し住民登録している方
②就学のため(各種学校、予備校含む)中空知5市5町外に居住し、①の方に扶養されている方
共済期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
共済見舞金 死亡120万円、そのほか傷害の程度により2万円～72万円
会費 1人400円
受付開始 2月1日(月)
申込先 くらし支援課(市役所3階)7番窓口、江部乙支所、北門信用金庫本店および各支店(中空知管内)

※申込用紙は今月号の「広報たきかわ」に折り込みしています。
※4月1日以降も随時受け付けます。
国民健康保険加入者が、災害による資産の損害や失業等による収入の著しい減少などにより、一時的に生活が困難になったときは、入院費の自己負担額の減免や徴収猶予を受けられる場合があります。
●対象となる場合
①干ばつ、冷害、凍霜害などによる農作物の不作、不漁、そのほかこれに類する理由により、収入が減少したとき
②震災、風水害、火災、そのほかこれに類する災害により、資産に重大な損害を受けたとき
③事業または業務の休廃止、失業などにより収入が著しく減少したとき など
※詳しくは保険医療課(市役所1階)5番窓口へお問い合わせください。
■保険医療課TEL28-8016

Jアラートの放送伝達試験の実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。

F Mなかそらち(G,sky)の放送でもその旨の音声流れますので、あらかじめお知らせし

します(令和4年3月31日まで)。
■くらし支援課TEL28-8012

国民年金の加入について

日本に住んでいる20歳から60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

○第1号被保険者(自営業、学生、フリーター、無職の方など)

○第2号被保険者(会社員や公務員などで厚生年金保険や共済組合保険に加入されている方)

○第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

●退職・転職された方へ

退職などにより、第2号被保険者の資格を喪失した方とその扶養されている配偶者は、国民年金の第1号被保険者への変更手続きが必要です。
転職した場合でも資格喪失日と再取得日が同日でなければ届け出が必要です。

●配偶者の扶養から外れた方へ

第3号被保険者の方で、収入が130万円を超えたり、離婚などで扶養から外れたりした場合には、第1号被保険者への変更手続きが必要です。
●20歳になられた方へ
20歳になられた方(厚生年金保険に加入している方、または20歳直前で海外に出国された方は除く)には、日本年金機構か

ます。

なお、専用の自動起動ラジオをお持ちの方は、適切に作動するよう受信状況などを確認してください。

日時 2月17日(水) 11時

放送情報 「これはJアラートのテストです」×3回

■防災危機対策室TEL28-8003



積雪による石油ストーブ等の事故防止について

雪により石油ストーブ等の給排気口がふさがることによって不完全燃焼を起こしてしまう事故が発生しています。

事故を未然に防ぐため、ガスボンベ、灯油タンク、給排気筒周囲の除雪を日頃から行いましょう。

■滝川消防署警防課TEL74-4823

有料広告

広告

有料広告

広告