

**軽トラック市・フリーマーケット
北鷹高校野菜直売を開催します**



日時 7月14日(土) 10:00~14:00
場所 鷹巣駅前通商店街・鷹巣銀座通商店街
 中心市街地の活性化と賑わいの創出を目的に、軽トラック市・フリーマーケットを開催します。地元・県内の特産品、加工品、農産物等の多種多様な商品でみなさんをお待ちしています。
 ○出店者も募集しています
 軽トラ1台 500円/フリーマーケット1箇所 500円
 北秋田市商工会 ☎62-1850
 商工観光課商工労働班 ☎72-3112

**第5回東北
チェンソーアート
競技大会**



期日 7月14日(土)~15日(日)
会場 県立北鷹の杜公園
競技日程
 14日(オープンクラス)
 12:00~ 開会式
 13:00~ 競技開始(メインカービング3時間)
 15日(オープンクラス、ビギナークラス)
 9:00~ 競技開始(メインカービング3時間)
 14:30~ 閉会式(審査結果発表・表彰式)
オークション開催
 競技大会で制作した作品を希望者に販売します。
日時 7月15日(日) 13:30~
 農林課林業振興班 ☎72-5241

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

国民年金は、老後の生活や障がい、死亡などもしもの時にあなたの大きな支えとなります。
 保険料の納め忘れが続くと、将来の年金を受け取ることができなくなるばかりか、障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。



国民年金保険料の納付が困難なときは

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難な方は最寄りの年金事務所や市(区)町村の国民年金窓口で手続きを行ってください。

対象者	制度の名称	制度の内容
20歳~60歳の方で 国民年金の納付者	保険料免除制度	本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が全額免除または一部納付(保険料の納付が4分の3、2分の1、4分の1)になります。
30歳未満の方で 国民年金の納付者	若年者納付猶予制度	30歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請により保険料の納付が猶予されます。

また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、市(区)町村の国民年金窓口またはお近くの年金事務所までご相談ください。

平成24年度の免除等の受付は平成24年7月1日から平成25年6月までの期間を対象として審査します。平成23年7月から平成24年6月までの期間についての免除申請は、平成24年7月末日までの受付ですのでお急ぎください。

障害基礎年金所得状況届等は7月末日まで

国民年金の障害基礎年金を受給中の方は、日本年金機構秋田事務センターから送付される「所得状況届」等を7月末日までに市役所市民課国保年金班または各総合窓口センター、各出張所へ提出してください。「所得状況届」等の提出がないと、年金の支払いが差し止められる場合がありますのでご注意ください。

◎お問い合わせ・・・市民課国保年金班 ☎62-1118
 合川総合窓口センター ☎78-2112
 森吉総合窓口センター ☎72-3115
 阿仁総合窓口センター ☎82-2112

まめまめ運動教室

高齢者のための筋力・柔軟性・バランス・生活機能などの身体機能を高める介護予防教室です

【対象者】 65歳以上の方で、下記のチェックリストで3つ以上当てはまる方!

チェックリスト

- 手すりや壁につかまらなると階段をのぼれない
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- 15分くらい続けて歩いていない。※15分=1キロ
- この1年間で転んだことがある
- 足腰が弱っていて転ぶことに対する不安がある

※次の方々は対象外です

- ▽不整脈・狭心症・心不全等心臓病をお持ちの方
- ▽整形外科等主治医から運動を禁止されている方
- ▽要介護認定を受けている方
- ▽すでに他の運動教室に参加中の方

参加者同士が仲良くなり、楽しく運動できます

場所 市民プール トレーニングルーム
期間 9月~11月までの3ヶ月間
 火・金曜日の週2回 計24回
時間 13:30~15:00
内容 ☆市民プール運動指導士の先生が指導
 ☆椅子に座ってできる運動が中心です
募集人数 先着20人

参加費
無料



問申 地域包括支援センター ☎69-7061

申込みは、ぜひ教室にお越しください!