

「手軽にできる貯筋体操」と
「間食と食事」

② 9月2日(水)

午後1時30分～3時30分

「効果的なウォーキング」と
「座談会」

◇ ところ 中央公民館

◇ 対象

市内在住の40歳以上の人

◇ 定員

各教室40人(先着順)

◇ 参加料 無料

◇ 申込み

直接または電話で健康課へ
※参加できる教室のみの参加
も可能です

子どもすこやか相談

健康課 内線388

お子さんの発育・発達に不安を持つ人を対象にした相談会です。小児科医と理学療法士が相談に応じます。

◇ とき 9月3日(木)

午後2時～4時

◇ ところ 保健センター

◇ 定員 5組(先着順)

◇ 参加料 無料

◇ 申込み

直接または電話で健康課へ

第26回 市民陸上競技大会

スポーツ振興課 26・3241

競技に参加して、あなたの自己記録更新にチャレンジしてみませんか。



◇ とき 9月6日(日)

午前9時～

◇ ところ 美濃加茂中学高等学校グラウンド

◇ 対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの人

◇ 参加料

大人 200円

小・中学生 100円

◇ 申込み 8月28日(金)までに、申込用紙に必要事項を記入し、プラザちゅうたいまたは各連絡所へ

※申込用紙は、プラザちゅうたいまたは各連絡所にあります

※小・中学生の申し込みは、保護者の承諾が必要です

親子木工教室

農政課 内線332

8月は「ぎふの山に親しむ月間」です。親子で触れ合いながら、木材の良さや木工の楽しさを体験してください。



◇ とき 8月9日(日)

午前10時～午後3時

◇ ところ 健康の森

◇ 内容 本立て・いす・巣箱などの工作

◇ 対象 市内小・中学生の親子

◇ 参加料 無料 (材料費のみ実費)

◇ 申込み 不要

※道具は準備しますが持参でも構いません

※詳細については、みのかも健康の森(29・1108)へ

美濃加茂少年少女合唱団

第15回サマーコンサート

生きることの素晴らしさを皆さんの知っている歌にのせてお届けします。

◇ とき 8月30日(日)
午後4時開演
(午後3時30分開場)

◇ ところ 文化会館

◇ 入場料 500円



問 文化会館 25・1108

口座振替納付制度のご案内

問 市民課 内線223

国民年金保険料を納付書で納めている人に、便利で確実な口座振替納付制度をお勧めします。

◇ 口座振替の方法(平成21年度1カ月分の保険料は14,660円)

1. 毎月納付(翌月末振替)…毎月末日に前月分を引き落とし、割引きなし
2. 6カ月前納…10月～翌年3月分を10月末日に引き落とし、**1,000円割引き**
3. 1年前納…4月～翌年3月分を4月末日に引き落とし、**3,690円割引き**
4. 毎月納付(当月末振替による早割)…毎月末日に当月分を引き落とし、**50円割引き**

◇ 受付期間

- ・毎月納付については、随時受け付けています
- ・平成21年度10月～3月分の6カ月前納については、平成21年8月末日まで

◇ 手続きに必要なもの 年金手帳、通帳、銀行印

※手続きは、市民課窓口、美濃加茂社会保険事務所、市内の金融機関でできます

※詳細については、市民課または美濃加茂社会保険事務所(25・8181)へ