

大型連休の市役所事務

市関連施設 大型連休の休館日一覧

	4月				5月							
	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)
市役所					休日	休日	憲法 記念日	みどりの 日	こどもの 日	振替 休日		
カルチャーパレス 図書館				休日								休日
水道局					休日							
人吉城歴史館												
総合福祉センター					休日							
老人福祉センター											休日	
スポーツパレス												休日
石野公園												
鉄道ミュージアム												休日
くまりば (まち・ひと・しごと 総合交流館)												休日

◎ 出生・死亡・婚姻など戸籍関係の届け出は、守衛室(西間別館)でいつでも受け付けます。

問合せ 市市民課市民係 (☎22-2111 内線1211)

◎ 観光案内所は、祝日に関係なく通常業務(午前9時～午後6時)を行っています。

問合せ ☎22-2411



休日歯科診療

日	医療機関名	電話番号	診療時間
4月30日(火)	むかえ歯科医院(湯前町)	43-3131	午前10時～午後4時
5月3日(木)	愛甲歯科クリニック	24-0061	

※事前に電話連絡の上受診してください。

平成31年4月から 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まります

平成31年4月から、国民年金第1号被保険者が出産された時に産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度が始まります。

この期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

対象となる方

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
※多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

申請方法

市保険年金課窓口にある申請書に必要事項を記入し、提出してください。申請書は日本年金機構ホームページからダウンロードすることもできます。

※申請に行かれる際は、必ず印鑑をお持ちください。
※出産予定日の6カ月前から提出できます。出産前に提出する場合は、母子健康手帳などをご用意ください。

問合せ 八代年金事務所 (☎0966-35-6123)
市保険年金課国保年金係 (☎22-2111 内線1222)

男の生き方塾

健康づくり。なかなか機会がない……。そんな男性へ！
もうひとつ花 咲かせよう

来たれ受講者！ 大募集中

市では、元気な毎日を送るための男性向け健康教室を開催します。「家族のため仕事一筋で働いてきたけれど、これから何をしようか……。そんな第二の人生を模索中のお父さん！何をやるにもまずは体が資本です。この機会に、自分の健康のこと、これからのこと、体力づくりをしながら一緒に考えてみませんか？男を磨いて自分らしく"もうひとつ花"咲かせましょう！

日程 5月14日～7月16日の火曜日全10回
時間 午後2時～4時
場所 市保健センター
対象 おおむね60歳以上の男性
定員 25人(先着順)
参加料 500円(テキスト代)
申込方法 市高齢者支援課(市役所西間別館1階4番窓口)に電話か窓口で直接申し込んでください。
申込期限 4月19日(金)

【学び】

- 自分の体を知る
- 転倒・骨折を防ぐ！
- 腰痛に負けない男になる！
- 元気は口から！
- お酒とうまく付きあうコツ

【運動】

- 体力測定～自分を見つめる～
- 気合いだーボクササイズ！
- 腰痛、ひざ痛予防の筋トレ
- スクエアステップ～脳トレ！
- ノルディックウォーキング など盛りだくさん

申込・問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係 (☎22-2111 内線1234)