

福祉

有償ボランティアによる生活援助サービス

要支援の認定を受けている方などを対象に日常の困り事に対する生活援助サービスを提供しています。利用を希望される方は、担当ケアマネジャーが有償ボランティアアみやまへご相談ください。ボランティアも募集しています

☎ 社会福祉法人勤医協福祉会有償ボランティアアみやま ☎(73)0555

とまこまいシルバリーハビリー 体操指導士養成講座

☎ 8月23日～10月11日 毎週火・木曜日 全10回 いずれも13時20分～16時30分

※9月13日、20日、27日、10月4日、6日を除く

☎ 所市民活動センター

☎ 市内在住の20歳以上で原則全回出席可能な方

☎ 定30人 申し込み順

☎ 申請 8月17日(水)までに電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

暮らし

国民年金からのお知らせ

8月は『食品衛生強化月間』です菌やキノコによる食中毒に気を付けましょう ☎ 地方食品衛生協会 ☎(34)4024 保健所生活衛生課 ☎(34)4168 環境生活課 ☎(32)6333

8月の自動車運転免許講習

| 講習区分 | 講習時間 | 8月 | |
|------|--------------|--------|--------|
| 優良講習 | 10:30～11:00 | 2日(火) | 17日(水) |
| | | 4日(木) | 19日(金) |
| | 13:30～14:00 | 5日(金) | 23日(火) |
| | | 9日(火) | 26日(金) |
| | | 12日(金) | 31日(水) |
| | | 16日(火) | |
| 一般講習 | 10:30～11:30 | 8日(月) | 24日(水) |
| | | 10日(水) | 30日(火) |
| | | 18日(木) | |
| | 13:30～14:30 | 1日(月) | 24日(水) |
| | | 8日(月) | 25日(木) |
| | | 10日(水) | 29日(月) |
| 違反講習 | 13:30～15:30 | 3日(水) | 22日(月) |
| | | 15日(月) | |
| | 13:00～15:00* | 2日(火) | 16日(火) |
| | | 5日(金) | 19日(金) |
| 初回講習 | 13:30～15:30 | 9日(火) | 23日(火) |
| | | 12日(金) | 29日(月) |
| | | 4日(木) | 25日(木) |
| | | 4日(木) | 26日(金) |
| | | 18日(木) | |

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です

・講習は、免許の有効期限までに受講してください

☎ 交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校

☎ 苫小牧警察署 ☎(35)0110



HP

☐ 口座振替の利用がお得です

● 通常の翌月末振替を当月末振替にする早割制度を利用すると、毎月の保険料が50円割引 ● 2年、1年または半年分を口座振替で前納すると、納付書での前納よりもさらに割引 ※下半期6カ月分は8月末までに申し込み

☎ 基礎年金番号通知書または年金手帳、預貯金通帳、通帳届出印を持参のうえ市保険年金課、年金事務所、☐座を持っていく金融機関・郵便局で

■ 年金を増やしませんか

国民年金加入中の方で、老齢基礎年金に上乗せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「個人型確定拠出年金」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納付した保険料や掛金は全額所得控除となります

入院や高額な外来診療を受ける場合は申請を

☎ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004 苫小牧年金事務所 ☎(36)6135 市保険年金課 ☎(32)6429

☎ 国民年金基金Ⅱ全国国民年金基金 ☎0120(65)4192 個人型確定拠出年金Ⅱ金融機関など

病院での支払いが高額療養費の自己負担限度額で済む「限度額適用認定証」と、入院時の食事を減額する「標準負担額減額認定証」を交付します。認定証の有効期限が切れた方も改めて申請が必要です

☎ 国民健康保険加入者で ● 限度額適用認定証Ⅱ70歳未満の方または70歳以上で現

広告