

時 とき
料 料金
F F A X

所 ところ
方 申込み・応募方法
メ メールアドレス

期 期間・期限
講 講師
ホ ホームページ

締 締切り
持 準備・持参品
申 申込み先

内 内容
資 資格
問 問合せ先

対 対象
数 人数・定員
他 その他

国民年金

国民年金基金の紹介

国民年金基金は、国民年金に上乘せして加入し、税金の優遇を受けながら、より充実した年金を受けられる積立方式の公的な年金です。

(加入できる人)

- ・第1号被保険者(ただし、免除申請の人や農業者年金の人など一部を除く)
- ・国民年金任意加入者(高齢任意加入、海外在住の任意加入の人)

(特徴)

- ・掛金全額が「社会保険料控除」の対象で、受け取る年金は「公的年金等控除」の対象です。
- ・基本は終身年金で、万が一の時は、ご遺族に一時金が支払われます。
- ・掛金は一時停止や増減もでき、無理なく続けられます。

問 全国国民年金基金 長崎支部
(☎0120-65-4192)

諫早年金事務所出張相談

時 10月25日(水)、11月8日(水)、
11月29日(水)、12月13日(水)

所 市役所本庁舎 1A会議室

数 8人

方 相談日の10日前までに市民窓口
サービス課に予約

※12月13日(水)の相談日の予約受付開始は10月25日(水)からです。

年金に関する問合せ先

問 諫早年金事務所(0957-25-1662)

予約専用電話(0570-05-4890)

または市民窓口サービス課

不用品コーナー

おゆずりします

市内学生服、子ども用自転車(22インチ)、花瓶・花器、学習机・椅子、二段ベッド(解体して軽トラなどで、自力で運べる人に限る)、他

問 市民相談センター・消費生活センター

「燃やせるごみ」の収集について

10月9日(月)は祝日のため収集しません。夜間収集を含め、翌10日(火)に収集します。

問 環境課

ゆうすい女性学級(一般公開版)

「落語を楽しむ」

時 10月5日(木)10時～

講 浪花家すずめ氏(市内在住)

申・問 森岳公民館(☎63-2242)

「着物で簡単ポンチョづくり」

時 10月19日(木) 13時30分～

数 先着10人

料 材料代として300円

締 10月13日(金)

所・申・問 白山公民館(☎63-2221)

「ヨガで心と身体を癒しHappy Lifeを!」

時 10月25日(水) 19時～

11月29日(水) 19時～

数 先着15人

所・申・問 安中公民館 (☎63-2253)

秋のウォーキングデー(無料)

時 10月17日(火)～20日(金)9時～16時

対 大人～子ども(部活動など除く)

所・申・問 島原市宮陸上競技場

(☎64-6256)

やさしいヨガ教室 (大人女性限定)

時 10月29日(日)、11月12日(日)、

19日(日)10時～11時 全3回

料 1,000円

所・申・問 霊丘公園体育館・弓道場

(☎63-2206)

高岩山と小地獄温泉(入浴体験)

時 10月28日(土) 9時30分～

▶受付開始 10月13日(金) 9時～

申・問 平成新山ネイチャーセンター

(☎63-6752)

『新響地 SA-SHI-SU JAPAN TOUR 2023』

時 11月26日(日)

13時30分 16時30分 2回公演

料 一般2,500円 高校生以下1,500円

所・問 島原文化会館 (☎62-2111)

大切な本に“ブッカー”をはってみませんか? (大人対象・先着10人)

時 11月11日(土)13時30分～15時

料 800円

持 カバーをかける本3冊程度、
はさみ、30cm定規

所・申・問 有明総合文化会館

(☎68-5800)

健康・福祉

10月は「がん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン月間」です

がんは日本人の死因第1位の病気です。自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受けましょう。

所 市内実施医療機関

対 子宮がん検診：20歳以上の女性

乳がん検診：30歳以上の女性

胃がん検診、肺がん検診、

大腸がん検診：40歳以上

問 市保健センター、有明保健センター

栄養教室「食品選びのコツを伝授! ～知って得する食品表示の見方～」

時 10月24日(火) 13時30分～15時

対 20歳以上の市民20人程度

締 10月20日(金)

所・申・問 市保健センター

芝生でいきいきワンデー

専門の講師によるウォーキング講習会です。

時 10月27日(金) 9時30分～11時30分

所 市宮陸上競技場

締 10月26日(木) 先着120人

申・問 市保健センター

糖尿病予防のつどい

「アフターコロナ糖尿病との付き合い方」

時 11月19日(日) 9時～12時30分

所 島原市保健センター

内 講演、糖尿病食試食会、各種相談など

数 先着50人【要予約】

講 喜多内科医院 喜多 篤志 先生

池田病院 田邊 花倫 先生

締 11月10日(金)

申・問 市保健センター、有明保健センター

公民館・施設

令和5年度図書ボランティア研修会

子どものための本を作り、子どもに手渡す本を提案し続けている専門家が、本の選び方を伝授します。

時 10月20日(金)19時～20時30分

所 森岳公民館 大ホール

講 株式会社童話館出版 編集企画室
室長 川口 かおる 氏

方 電子申請か電話

問 社会教育課

