

・特例追納する時点で60歳以上の方：50歳以上60歳未満であった期間  
詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル又はお近くの年金事務所へお問い合わせください。

### 【ねんきん加入者ダイヤル】

0570-003-004 (ナビダイヤル)

※050から始まる番号でおかけになる場合は 03-6630-2525

・受付時間

月～金曜日 午前8：30～午後7：00

第2土曜日 午前9：00～午後5：00

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

## 国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

【お問い合わせ先】 役場住民生活課 ☎77-3613 由岐支所 ☎78-2211

## 七草粥食べていけへんで！

1月7日、薬王寺にてヘルスマイトが伝統的な年中行事食である七草粥を提供しました。

「7日に七草粥を食べると無病息災になると言い伝えられています」

「消化促進効果があるので、正月の食べ過ぎ、飲み過ぎで疲れた胃腸を休めましょう」

と呼びかけました。土曜日ということもあり、約1時間で300食完売しました。食べられた方は、「温まった」「美味しかった」と笑顔で話されていました。



## ヘルスマイト募集！

美波町食生活改善推進協議会(通称ヘルスマイト)よりお知らせです。

ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動をしているボランティアグループです。

家族をはじめ、お隣さんやご近所さんなど身近な食のアドバイザーとして地域で活躍しています。減塩の方法や体への吸収を遅らせる食べ方など生活の中でできるヒントをいっしょに学習しませんか？男性会員も大歓迎です。

【お問い合わせ先】 役場保健福祉課 保健師・管理栄養士 ☎77-3621

