

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>高山市民プール</b> (赤保木町)              |  |
| 期間                                 | 7月15日(土)～8月31日(木)  |
| 時間                                 | 午前10時～午後5時   |
| <b>清見B&amp;G海洋センタープール</b> (清見町三日町) |  |
| 期間                                 | 7月3日(月)～8月31日(木)   |
| 時間                                 | 午前10時～午後5時 ※月・水・金・土は午後9時まで   |
| <b>国府B&amp;G海洋センタープール</b> (国府町三日町) |  |
| 期間                                 | 7月3日(月)～8月31日(木) ※7月10日(月)は休館日   |
| 時間                                 | 午前10時～午後5時 ※火・木・土は午後9時まで<br>なお、7月3日～20日、8月26日～31日は学校の授業で利用するため、利用時間に制限があります。 |
| <b>奥飛驒トレーニングセンタープール</b> (奥飛驒温泉郷村上) |  |
| 期間                                 | 7月3日(月)～11月30日(木)  |
| 時間                                 | ※火・水は休館ですが、7月21日～8月25日は火曜のみ休館<br>午後1時～8時 ※土日祝は午前11時～午後5時                     |
| <b>共通項目</b>                        |  |
| 対象                                 | 市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者の方で、保険料の未納がない方(医師から運動制限などをされていない方)                     |
| 定員                                 | 250人 参加料 無料  |
| 回数                                 | 1人あたり20回(回数券をお渡しします。場所や利用日は自由です。講師はいません)                                     |
| その他                                | 悪天候や低水温の場合は休業となる場合があります。<br>学校行事などがある場合は利用できません。                             |
| 申込方法                               | 7月3日(月)から保険証を持参のうえ、市民課または各支所地域振興課へ直接申込み(定員になり次第締め切りとなります)                    |



## 「夏季水中歩行運動」 参加者募集

市国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者を対象に湯・遊健康講座の一環として「夏季水中歩行運動」の参加者を募集します。

市内4カ所のプールを利用して、各自のペースで水中歩行運動を行います。足や膝に負担をかけない水中歩行運動を行うことで、健康維持・増進の一步を踏み出しませんか。

申込・問合せ先 市民課 ☎35-3137  
広報ID 1000449

## 老齢年金

### 必要な資格期間が25年から10年に短縮

平成29年8月1日から老齢年金の資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることができるようになります。

資格期間が10年以上25年未満であって該当する方には、基礎年金番号・氏名・生年月日・性別・住所・年金加入記録をあらかじめ印字した「年金請求書」(黄色い封筒)が日本年金機構から本人宛に届きます。

なお、請求手続きは8月1日以前でも可能です。「年金請求書」が届きましたら、高山年金事務所、市民課(本庁1階・②窓口)、各支所地域振興課で手続きしてください。

黄色の封筒

が届いた方は  
年金  
を受け取れます。



今すぐ  
予約の  
お電話を!

月曜日(月曜日が休日の場合は、休日明けの初日) / 8:30～19:00  
火～金曜日 / 8:30～17:15 第2土曜日 / 9:30～16:00  
◎土曜・日曜・祝日(第2土曜を除く)はご利用いただけません。

免除期間も含めて、10年を満たすと年金を受け取ることができます。お心当たりのある方はお気軽にご相談ください。

問合せ先 高山年金事務所 ☎32-6111  
市民課 ☎35-3003

## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

今年度の国民年金保険料は、月額1万6,490円です。

保険料は納付書により金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、便利でお得な口座振替やクレジットカード、インターネットを利用した納付もできます。

**国民年金保険料の免除申請**  
保険料を納め忘れの状態や、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基

礎年金や遺族基礎年金を受けられなくなる場合があります。

所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合は未納のままにせず、国民年金保険料免除・納付猶予制度の申請をしてください。今年度の申請受付は7月からです。

また、免除申請は2年1カ月前までさかのぼって申請することができますので、平成27・28年度分で未納期間がある場合は

お早めに手続きしてください。

※申請は市民課(本庁1階・②窓口)や各支所地域振興課、年金事務所でも受け付けます。  
※印鑑と年金手帳、離職した場合は離職票などが必要です。

問合せ先

ねんきんダイヤル  
☎0570-051165  
高山年金事務所  
☎32-6111  
市民課 ☎35-3003