

## ◎ふれあい相談

10:00～15:00 高梁総合福祉センター  
 心配ごと相談・高齢者サービス相談 9月18日(木)  
 身体障害者相談 9月4日(木)  
 福祉総合相談 毎週月～金曜日(祝日は除く)

※各相談窓口において随時相談に応じます。  
**■問い合わせ・相談予約**  
 高梁市社会福祉協議会地域福祉課 (☎22)7243  
 有漢支所 (☎57)3218 成羽支所 (☎42)2005  
 川上支所 (☎48)9770 備中支所 (☎45)3131

## ◎人権擁護委員によるなやみごと相談

8月26日(火) 9:00～12:00 中井方谷の里ふれあいセンター  
 9月2日(火) 9:00～12:00 市役所別館第4会議室  
 9月11日(木) 9:00～12:00 有漢農業構造改善センター  
 9月11日(木) 9:00～12:00 成羽文化センター

**■問い合わせ** 岡山地方方法務局高梁支局 (☎22)2318

## ◎法律相談(予約制)

9月9日(火) 13:00～16:00 市役所別館第5会議室  
**■問い合わせ・申し込み** 市民課市民係 (☎21)0254

## ◎行政相談

9月1日(月) 9:00～12:00 市コミュニティプラザ  
 9月11日(木) 9:00～12:00 有漢農業構造改善センター  
 9月19日(金) 10:00～15:00 成羽公民館吹屋分館

**■問い合わせ** 市民課市民係 (☎21)0254  
 各地域局地域振興課住民・まちづくり係

## ◎職業相談

月～金 8:30～17:15 高梁公共職業安定所  
**■問い合わせ** 高梁公共職業安定所 (☎22)2291

## ◎司法書士相談

9月12日(金) 10:00～12:00 有漢保健センター  
 9月12日(金) 10:00～12:00 川上総合学習センター  
 9月12日(金) 10:00～12:00 備中総合センター  
**■問い合わせ** 市民課市民係 (☎21)0254

## ◎消費生活相談

9月16日(火) 10:00～15:00 市役所別館第5会議室  
**■問い合わせ** 市民課市民係 (☎21)0254



\*\*\*\*\*  
**備北保健所からのお知らせ**  
 ※下記の検査や相談はすべて予約制です。  
**病態栄養相談** 9月11日(木) 10:00～11:00  
**精神保健福祉相談** 9月10日(水) 14:00～15:00  
 9月26日(金) 14:00～15:00  
**エイズ・性感染症検査、B型・C型肝炎検査**  
 9月24日(水) 13:00～14:00  
**骨髄ドナー検査登録** 9月24日(水) 13:00～14:00  
**■問い合わせ・予約先** 備北保健所備北保健課 (☎21)2836  
 \*\*\*\*\*

## お知らせ



## 筋肉増強教室(めざせマイナス5歳!若返り男塾 第2弾)参加者募集

毎日の健康づくりや体力低下の予防、筋力の維持・増強を目指した筋肉増強教室を開催します。個別プログラム指導により体幹を鍛えます。体力づくりの基礎に興味のある男性は、ぜひご参加ください。

- ◆対象 40歳～69歳までの男性 先着15人  
※平成25・26年度特定健診結果表(相当する健診内容)を提出できる人
- ◆会場 成羽ミニスポーツセンター(成羽町成羽)
- ◆日時 10月1日～12月17日の毎週水曜日(計12回)  
午後7時～午後8時30分(受付:午後6時30分)
- ◆内容 機器を使ったトレーニング(OSK指導による個別プログラム)
- ◆料金 無料
- ◆申込方法 9月19日(金)までに電話でお申し込みください。

**■問い合わせ・申し込み** 健康づくり課健康増進係 ☎21)0267

## お知らせ



## 美姿勢教室参加者募集

美しい姿勢を保つことで、見た目にも若返るだけでなく、腰痛予防や新陳代謝が上がり、痩せやすい体づくりを目指した美姿勢教室を開催します。体づくりの基礎に興味のある人は、ぜひご参加ください。

- ◆対象 40歳～69歳までの人 先着20人  
※平成25・26年度特定健診結果表(相当する健診内容)を提出できる人
- ◆会場 勤労青少年ホーム(落合町近所)
- ◆日時 10月2日～12月18日の毎週木曜日(計12回)  
午後2時～午後3時30分(受付:午後1時30分)
- ◆内容 姿勢・ウォーキングフォームの修正、体幹トレーニング等
- ◆料金 無料
- ◆申込方法 9月19日(金)までに電話でお申し込みください。

**■問い合わせ・申し込み** 健康づくり課健康増進係 ☎21)0267

## 税金 8月納期限(口座振替日)のお知らせ

☎21)0215 税務課  
 後期高齢者医療保険は、保険課 ☎21)0572

税(料)目	期	納期限(口座振替日)	
市民税・県民税(普通徴収)	2期	9月1日(月)	<b>【予告】9月の納期限(口座振替日)</b> ○国民健康保険税(普通徴収:3期) ○介護保険料(普通徴収:3期) ○後期高齢者医療保険料(普通徴収:3期) ※納期限/口座振替日=9月30日(火)
国民健康保険税(普通徴収)			
介護保険料(普通徴収)			
後期高齢者医療保険料(普通徴収)			

【お願い】口座振替を登録されている人は、振替日前に預金残高の確認をお願いします。

## 休日当番医

※休日当番医が変更になる場合がありますので、受診前に電話でご確認ください。

月日	医療機関名(所在地)	電話番号	月日	医療機関名(所在地)	電話番号
9月7日(日)	高梁中央病院(南町)	☎22)3636	9月21日(日)	大杉病院(柿木町)	☎22)5155
9月14日(日)	西医院(中之町) まつうらクリニック(成羽町)	☎22)2820 ☎42)2315	9月23日(火)	藤本診療所(松原通) 備中診療所(備中町)	☎22)3760 ☎45)9001
9月15日(月)	高梁整形外科医院(本町) 川上診療所(川上町)	☎22)1531 ☎48)4188	9月28日(日)	備中整形外科病院(成羽町) 三村医院(巨瀬町)	☎42)4311 ☎25)9010

## 国民年金

☎21)0252 市民課  
 日本年金機構高梁年金事務所 ☎21)0573

### 離婚時の年金分割について離婚後2年以内に請求手続きをお願いします!

- 「離婚分割」とは?  
離婚等をした際に厚生年金の保険料納付記録を当事者間で分割することができる制度で、平成19年4月1日から実施された「合意分割制度」と、平成20年4月1日から実施された「3号分割制度」があります。
- 「合意分割制度」とは?  
二人からの請求により婚姻期間中の厚生年金の保険料納付記録(標準報酬)を分割できる制度です。離婚当事者は、分割することと、その案分割合<sup>\*1</sup>について合意した上で、年金事務所に厚生年金の分割請求手続きができます。請求については以下の条件すべてに該当する必要があります。

・平成19年4月1日以後に離婚、または事実婚関係を解消している  
 ・二人の合意や裁判手続きにより年金分割の割合を定めている  
 ・請求期限(離婚した日の翌日から2年)を経過していない

<sup>\*1</sup>案分割合とは、離婚する当事者それぞれの標準報酬総額の合計額のうち、分割を受けることによって増額となる側の分割後の持ち分となる割合を示したものです。

- 「3号分割制度」とは?  
国民年金第3号被保険者<sup>\*2</sup>であった人からの請求により、相手方の保険料納付記録を2分の1ずつ分割できる制度です。請求については、以下の条件すべてに該当する必要があります。

・平成20年5月1日以後に離婚、または事実婚関係を解消している  
 ・平成20年4月1日以後に2人の一方に国民年金第3号被保険者期間がある  
 ・請求期限(離婚した日の翌日から2年)を経過していない

<sup>\*2</sup>国民年金第3号被保険者とは、厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人をいいます。