

国民年金保険料の免除・納付猶予の受付開始

問合せ／市民課 ☎42-8722
加古川年金事務所 ☎079-427-4740

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納付することが困難な場合は、申請により保険料の納付が免除または猶予になる制度があります。これまで保険料が免除（全額・一部）または納付猶予になっていた方も、7月分以降の免除を希望されるときは、あらためて申請が必要です。

ただし、全額免除または納付猶予の承認を受け、過去に免除の継続を希望された方は、申請の必要はなく、日本年金機構から平成30年度の審査結果が送付されます（失業等の理由で特例により承認された方や一部免除に該当された方は、継続の対象外）。なお、前年の所得を基準とするため、無収入の場合でも申告が必要です。

未納のまま放置されると、将来の老齢年金や、いざというときの障害年金や遺族年金を受け取ることができない場合がありますので、納付が困難な場合は必ず手続きをしてください。

●免除・納付猶予の種類と保険料納付額

| 区分 | 保険料月額 | 所得審査の対象 |
|---------------|-------|---------|
| 免除制度 | 全額免除 | 0円 |
| | 3/4免除 | 4,090円 |
| | 半額免除 | 8,170円 |
| | 1/4免除 | 12,260円 |
| 納付猶予制度(50歳未満) | 0円 | ・本人・配偶者 |

●**必要な物** 年金手帳または基礎年金番号通知書、印鑑
※失業が理由の場合は「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」の写しを持参してください。

●**対象となる保険料** 平成30年7月～31年6月分
※過去の期間は、申請書が受理された月から2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。

●**申請場所**
・市役所1階③番国民年金窓口 ・加古川年金事務所

定期検診と自己触診で乳がんを早期発見

問合せ／健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

7月9日(月)より、9月・10月・11月実施予定の集団乳がん検診の受付を開始します。対象者は40歳以上(S54.4.1以前生)で、昨年度乳がん検診を受けておられない女性です。定期検診を受診し、早期発見に努めましょう。また、定期的な検診に加えて、月1回自己触診を行う事も大切です。気になる症状がある場合は早めに乳腺外科または外科を受診しましょう。なお、7月・8月実施予定の集団乳がん検診も申し込みを受け付けています。

集団乳がん検診(福祉会館でのバス検診)

健康課 42-8723 へ電話で予約

| 日程 | 備考 |
|-------------------|---|
| 9/5(水)、6(木)、26(水) | 時間：午後(指定時間) 料金：40歳代 2,000円 50歳以上 1,800円 ※定員各日28名 |
| 10/3(水)、24(水) | |
| 11/7(水)、28(水) | |

個別乳がん検診(医療機関で受ける検診)


医療機関に直接電話で予約

| 医療機関 | 電話番号 | 視触診 |
|------------|--------------|-----|
| 市立加西病院 | 42-2200 | 無 |
| 大山病院(西脇市)※ | 0120-300-503 | 無 |
| 服部病院(三木市)※ | 0794-82-2563 | 有 |

※印はがん検診無料クーポン券対象者のみ受診可能(料金2,000円)

自己触診の方法(毎月、忘れずにチェック)

●**実施するタイミング** 生理が終わって一週間くらいの乳腺の安定している時期。閉経を迎えた方や生理不順の方は「毎月1日」など月1回、日にちを決めて。

●**ステップ①(目で見て確認)** 両腕を上げ下げしながら、正面・側面・斜めからひきつれ、くぼみ、乳頭のへこみなどがいないかをチェックします。直接乳房を見るのではなく、鏡に映し
 てみるのがポイントです。

●**ステップ②(触って確認)**
人さし指・中指・薬指をそろえ、指の腹で圧迫しながら乳房をまんべんなく触り、しこりがないかを確認します。脇の下も忘れず確認してください。

●**ステップ③(挟んで確認)** 乳頭を挟み、分泌物がないかを確認します。

講座・イベント

イベント・教室のお知らせ

- **「健康づくり入門教室」体験会**
開催日: 7/19 (木)・20 (金)・23 (月)・24 (火)
開催時間: 月・金 10:00～11:30
 火・木 13:30～15:00
対象: 健康福祉社会館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方
内容: ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなど
定員: 各日先着10名 (参加無料)
持ち物: 上靴、飲み物、タオル
 - **大人こそやってほしいラジオ体操教室**
日時: 7/21 (土)、8/4 (土) 10:00～11:00
対象: 20歳以上の方 (先着30名)
内容: ラジオ体操第1・2 (参加無料)
持ち物: 運動靴、飲み物、タオル
 - **大人のおか余暇くら部**
日時: 7/27 (金) 19:00～20:30
対象: 20歳～60歳の方 (先着20名)
内容: アルティメット (参加無料)
持ち物: 運動靴、飲み物、タオル
-
- 申込先:** 健康福祉社会館 ☎ 42-6700
 ※場所はいずれも健康福祉社会館

スポーツ大会の結果

- **野球 (優勝チーム)**
 - **県民体育大会** / 伊東電機
 - **県ジュニア1次学童** / 北条
 - **県ジュニア2次学童** / 富合
 - **ろうきん杯1次学童** / 北条
 - **サルビアゲートボール大会 (5/10、市民グラウンド)**
 1位 賀茂A 2位 日吉
 - **すぱーく加西杯グラウンドゴルフ大会 (5/19、すぱーく加西)**
 1位 葭田徳子 2位 寺尾利子
 - **市老連春季ゲートボール大会 (5/29、市民グラウンド)**
 1位 日吉 2位 鶉野
- 問合せ先:** 文化・観光・スポーツ課 ☎ 42-8773

～加西市音楽化計画イベント～ [MFF (ミュージックファンタジーフェスタ) Vol.3] の出演者・出店者募集

市民団体「播州いのべ〜団」と関西大学、そして加西市の民官学連携事業「加西市音楽化計画」のもと、本年度もMFF音楽イベントを開催します。音楽を通して、加西市を盛り上げたい出演者・出店者を募集します。



- **出演者募集**
内容 約30分間の音楽ステージで会場を盛り上げてください。
 ※ドラムセット・マイク・スピーカーあり **募集数** 30組程度 (参加無料)
 - **出店者募集**
内容 飲食、物販、体験ブース
出店料 飲食5,000円、物販2,000円、その他相談可 (電源は別途必要)
-
- 申込方法** 申請書 (市HPより) を、faxまたはメール
日時 11/18 (日) 10:00～17:00 **場所** 丸山総合公園
募集期限 9/28 (金) 必着 ※応募多数の場合は主催者で選定
申込先 播州いのべ〜団 (竹本) ☎ 080-6141-1151 fax42-3530
 bansyuinobedan@gmail.com
問合せ先 ふるさと創造課 ☎ 42-8706

平和学習バスの旅 in ヒロシマ

広島平和記念資料館や原爆ドームを訪れ、平和について考えましょう。
日時: 8/2 (木) 7:00～19:30
集合場所: 市役所
対象: 市内在住の中学生
定員: 40人※多数の場合は抽選
参加費: 無料
申込: 7/20までに、「平和学習バスの旅」と明記し、住所・氏名・年齢・学校名 (学年)・電話番号・保護者名・緊急連絡先 (保護者の携帯等) をハガキまたはfax、メール
申込先: 〒675-2395 (住所表記不要) 秘書課 ☎ 42-8701 fax43-0291 hisho@city.kasai.lg.jp

第44回加西市美術家協会展

会員48名の日本画・洋画・写真・書道・工芸作品を展示します。
日時: 7/23 (月)～29 (日) 10:00～17:00 ※29日は16時まで
場所: アスティアかさい3階交流プラザ
問合せ先: 同協会 (高倉) ☎ 42-0093

ひとはくバスツアー

人と自然の博物館の特注セミナーと環境に配慮したものづくりを行う工場を見学します。
日時: 8/24 (金) 9:00～
対象: 市内在住の小学生以下の子どものとその保護者
定員: 54名 (多数の場合は抽選)
応募期限: 7/20 (金) まで
申込方法: 市内小学校在学者は、各小学校から配布される申込書で、市外小学校通学者は、環境課窓口にある申込書でお申し込みください。
問合せ先: 環境課 ☎ 42-8716

加西病院ホスピタルフェア

日時: 7/7 (土) 9:00～12:00
場所: 加西病院
内容: 医師の講演 (※先着30名に粗品進呈)、医療・介護相談、健康チェック (動脈硬化度、骨密度、頸動脈エコー等)、体験コーナー (心肺蘇生法、腹腔鏡手術模擬体験等) など
参加費: 無料 (一部有料検査あり)
問合せ先: 加西病院フェア実行委員会 ☎ 42-2200