

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、口座振替がご利用できます。

口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6か月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

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うえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。



国民年金保険料は クレジットカードでも 納付できます



平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になります。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカード納付をご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付 (Pay-easy) の利用

Pay-easyなら、自宅や外出先から、夜間や休日でも、納付ができます。納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のATMかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付できます。ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているATMでは利用できませんのでご注意ください。

問合せ 大曲年金事務所 ☎0187-63-2296

大曲年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています

予約申込方法

年金相談のご予約は、相談希望日1か月前からお電話でお受けしています。ご予約を受付ける際には、相談者および配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等について確認させていただきます。

予約時間帯

平日 8:30 から 16:00 まで
※予約状況により、ご希望の日時を調整させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。



- 年金相談にお越しの際は、年金手帳（基礎年金番号通知書）、年金証書、振込通知書などの他、相談者本人であることを確認できるものをご持参のうえ、予約時間までにお越しいただき総合相談窓口にお申し出ください。
- 代理の方がご相談に来られる際には、委任状が必要となります。
- 予約後に、ご都合により来所できない場合は、事前にご連絡をお願いします。

予約申込 電話番号

大曲年金事務所 ☎0187-63-2296

自動音声案内「9番」の後に「5番」を押してください。

※電話の受付時間は8:30から17:00までです。（土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く）

がんについて考えるセミナー

日本では、今、2人に1人が、何らかのがんに罹る時代といわれています。がんにかかったときに、患者さんや家族の様々な苦痛に対応する「緩和ケア」と、がんの危険因子と考えられる「受動喫煙（他の人のたばこの煙を吸われること）」について学ぶためのセミナーを開催します。

日時 平成29年1月29日(日) 13:00～15:00

場所 大曲市民会館 小ホール 大仙市大曲日の出町2丁目6-60

講演1 **がんの正しい知識と緩和ケアについて**
秋山 博実氏 大曲厚生医療センター診療部長 緩和ケア科

講演2 **受動喫煙について知ろう**
～受動喫煙防止ものしりクイズに挑戦！～
鈴木 裕之氏 秋田・たばこ問題を考える会代表
すずきクリニック(秋田市)院長

笑いヨガで仲間との交流
プラス健康度アップ!

笑いの会

1/20(日)

受付 9:40～10:00 終了11:30頃
場所 健康管理センター(角館)
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
講師 保健師

笑い、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるとされています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。
問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

あなたの話を
聴いてくれる人がいる

こころの相談

1/11(日)・17(日)

時間 13:30～14:30
15:00～16:00
場所 角館交流センター 相談室
相談方法 面談(要予約)
スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などや、ひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。
申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

大曲仙北歯科医師会 1月の休日歯科診療当番医

- 1日 佐藤歯科クリニック(大仙市太田町) ☎0187-86-9955
- 2日 富永歯科医院(美郷町六郷) ☎0187-84-0123
- 3日 さくら歯科医院(角館町小館) ☎54-2747
- 8日 高橋歯科医院(大仙市神宮寺) ☎0187-72-3211
- 15日 小坂歯科医院(大仙市刈和野) ☎0187-75-1015
- 22日 畠山歯科医院(大仙市南外) ☎0187-74-3115
- 29日 田口歯科医院(大仙市大曲田町) ☎0187-63-7117

入場無料

どなたでも
お申し込みください
1月23日(月) 締切

申込・問合せ

秋田県仙北地域振興局福祉環境部
(大仙保健所)健康・予防課
☎0187-63-3404

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

1/11(日) 13:00～16:00
演歌を歌いながら体を動かします

1/17(日) 10:00～15:00
間違い探しゲーム《弁当持参》

場所 田沢湖健康増進センター
費用 100円(飲み物代)

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。個室を準備して個別相談も行っています。困り事・相談事などありましたら、一人で抱え込まずにお気軽にお立ち寄りください。保健師による血圧測定、健康相談もあります。
問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

1/18(日) 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。
問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112