



**下京区役所(区民部・福祉部・保健部)**  
 ☎ 371・7101(代)  
 区民部 FAX 351・4439  
 福祉部 FAX 351・8752  
 保健部 FAX 351・9028

**国民健康保険料の納付は便利な口座振替で**  
 国民健康保険料の納付を口座振替にされると、毎回納期の末日に指定の口座から自動的に引き落とされるので、手間がかからずとても便利です。平成17年度から口座振替にされませんが(手続きが完了するまで2か月程かかります)。  
**申込み** お取引のある金融機関または郵便局の窓口へ  
**必要書類** 納入通知書など国保記号番号がわかるもの・預金通帳または貯金通帳・通帳の届出印  
**問合せ** 保険年金課保険料担当(☎371・7253)

**平成17年度**

**介護保険料通知書を郵送します**

介護保険の第1号被保険者(65歳以上の方)に、平成17年度の介護保険料通知書を4月下旬までにお届けします。  
 今回通知する保険料は平成16年度の市民税額をもとに仮に計算したものであり、平成17年度の市民税額が確定した後に、保険料を計算し直し、7月に通知書を再度お届けします。  
 納付方法については、平成17年2月の年金から保険料が天引きされた方は、4月以降も年金から天引きされます。その他の方は、今回の通知書に添付している納付書(4~6月分)で毎月の納期限までに金融機関や郵便局などで納めていただくか、口座振替で納めていただきます(既に口座振替をご利用の方には、通知書のみをお届けしています)。  
 なお、災害などの特別な理由があるときや、収入が一定の要件に該当する方は、申請により保険料が減免される場合があります。

**便利な口座振替にされませんか**

介護保険料の通知書・預金通帳または貯金通帳・通帳の届出印を持って、取引のある金融機関または郵便局の窓口でお申し込みください。  
**問合せ** 福祉介護課介護保険担当(☎371・7228)

**30歳未満の国民年金保険料の納付特例制度**

30歳未満の国民年金第1号被保険者で、本人及び配偶者の所得が一定以下の方は、4月から申請により国民年金保険料の納付が猶予されます。この申請をしないで国民年金保険料を滞納すると、将来、年金を受給できないなどの不利益が発生する可能性がありますので、該当される方は申請してください。  
 納付特例期間に納付しなかった国民年金保険

4月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
						1	2		1	2	3	4	5	6	7
	3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28
	24	25	26	27	28	29	30		29	30	31				

料は、10年間に限り追納が可能です。  
**問合せ** 保険年金課年金老人保健担当(☎371・7254)

**高齢福祉年金証書の提出をお忘れなく**  
 平成17年4月期の高齢福祉年金の支払い(4月11日支払開始)を受けられた方は、保険年金課年金老人保健担当に証書を提出してください(現在、支給停止になっている方は除きます)。  
**問合せ** 保険年金課年金老人保健担当(☎371・7254)

**乳幼児歯科相談のお知らせ(要予約)**

歯の生え方やむし歯の心配、正しい歯磨きの仕方など、乳幼児の歯についてお悩みの方はご相談ください。  
**日程** 5月26日・7月28日・9月22日・11月24日、平成18年1月26日・3月23日(いずれも木曜)  
**受付時間** 午前9時~10時  
**内容** 歯科医師、歯科衛生士による歯科健診・相談・歯科保健指導  
**対象** 0歳~小学校入学までの人  
**費用** 無料  
**持ち物** 母子健康手帳・歯ブラシ(普段使っているもの)  
**申込み** 電話または窓口で受け付けます。  
**問合せ** 健康づくり推進課保健担当(☎371・7291)

**子育てサポート教室(要予約)**

**日時** 4月25日(月)午後1時30分~3時  
**問合せ** 健康づくり推進課指導担当(☎371・7293)

**乳幼児健康相談(要予約)**

**日時** 4月28日(木)午前9時~10時  
**問合せ** 健康づくり推進課保健担当(☎371・7291)

**骨粗しょう症予防健康診査(要予約)**

**日時** 5月2日(月)午前9時~10時30分  
**結果説明** 5月16日(月)午前9時~10時30分  
**対象** 18~69歳の方  
**費用** 1,000円(手骨X線撮影など)  
**申込み** 官製はがきに「骨粗しょう症予防健康診査希望」と明記のうえ、住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入して〒600 8588下京区役所保健部普及担当まで郵送  
**問合せ** 健康づくり推進課普及担当(☎371・7292)

**基本健康診査・肺がん検診(要予約)**

**日時** 5月16日(月)午前9時~10時30分  
**費用** 500円  
**対象** 40歳以上の方  
**問合せ** 健康づくり推進課保健担当(☎371・7291)

**献血**

**日時** 5月10日(火)  
 午前10時~正午  
 午後1時~3時  
**場所** 修徳せんだんホール(新町通松原下る)  
**問合せ** 健康づくり推進課管理担当(☎371・7265)



**下京青少年活動センター**  
 (ユースサービス下京)

☎ 314・5636  
 FAX 314・5640  
 ✉ shimosei@jade.dti.ne.jp

申込みは、電話・FAX・Eメールで受付  
**しもせいボランティアスタッフ募集説明会**  
 プログラムの企画や実施にかかわるボランティアスタッフの募集説明会を開催します。

**日時** 4月23日・5月7日(土)  
 午後6時~7時30分  
 いずれか1日にお申し込みください。

**対象** 中学生~30歳

**トレーニングルーム開放**

フリーウェイト器具などを備えたトレーニングルームを開放しています。初めて利用される方はトレーニング教室に参加してください。

**▶トレーニング教室**

**日時** 毎週木曜日 午後7時30分~8時30分  
**内容** トレーナーによる器具の使用方法や個別メニューの指導  
**対象** 市内在住か通勤・通学する高校生~30歳  
**費用** 400円

**ふれいじむ参加者募集**

小学生の遊びの広場として、体育館を開放しています。

**日時** 毎週土曜日 午後1時~3時

**対象** 小学生

**その他** しもせいチャレンジキッズの登録が必要です(登録料500円)。

**下京図書館** ☎ 351・8196

読書が楽しい穏やかな季節です。図書館でお気に入りの本を探しませんか。

**テーマ別図書の展示と貸出し**

**期間** 4月30日(土)まで  
**内容** 「植物を育てよう」  
**場所** 特設コーナー



**テーマ別絵本の展示と貸出し**

**期間** 4月30日(土)まで  
**内容** 「科学あそび」  
**場所** 特設コーナー

**下京老人福祉センター** ☎ 341・1730

市内に在住の60歳以上の方対象。詳しくは、下京老人福祉センターへ

**ゆうゆう講座**

**日時** 5月20日(金)午後1時30分~3時  
**内容** 「ロックガーデン」  
 溶岩石などを使って、春の花を寄せ植えします。

**講師** 中島 かずえ氏  
 (グリーンアドバイザー)  
**場所** 下京老人福祉センター  
 (東本願寺北側)



**定員** 30人(先着順)  
**費用** 1,500円(教材費)

**持ち物** スコップ・軍手・持ち帰り用の袋  
**申込み** 4月25日(月)からセンター窓口で受け付けます。

**編集部** 新しいことが始まる4月。初心を見つめなおす良い機会ですね。編集部では皆さんからのお便りをお待ちしています。  
 〒600 8588 下京区役所下京のひびき編集部