

## 元気アップ教室開催のお知らせ ~トレーニングコース~

様々なトレーニング器具を使い、運動を行います。自分のペースで筋力トレーニングをすることができます。男性にもお勧めです。

開催期間 平成19年8月～10月の毎週火曜日（祝祭日を除く）

場所 B & G海洋センター・トレーニングルーム

時間 毎回 午前10時～午前11時30分

対象 ・伯耆町の住民で3ヶ月間参加できる方  
・高血圧、心疾患のない方 医師の許可が必要な場合があります

定員 10名

利用料 1,800円 初回教室時に徴収します。

持ち物 運動のできる服装、運動靴

申込期限 7月9日（月）

参加者の決定方法について

広く町民の方に利用していただく為、申込多数の場合には、参加回数（過去3年の期間）が少ない方から順に決定することとします。また、今までの参加回数が同回の場合には、抽選により決定とします。

【申込・問合せ先】総合福祉課健康増進室 ☎68-5536

## 日野川一斉清掃にご協力をお願いします

7月は河川愛護月間です。「川が好き 川にうつった 空も好き」のテーマのもと、日野川周辺の市町村や関係機関が協同で「日野川一斉清掃」を実施します。伯耆町においても、つぎの日程で実施しますので、町民の皆様のご協力をお願いします。

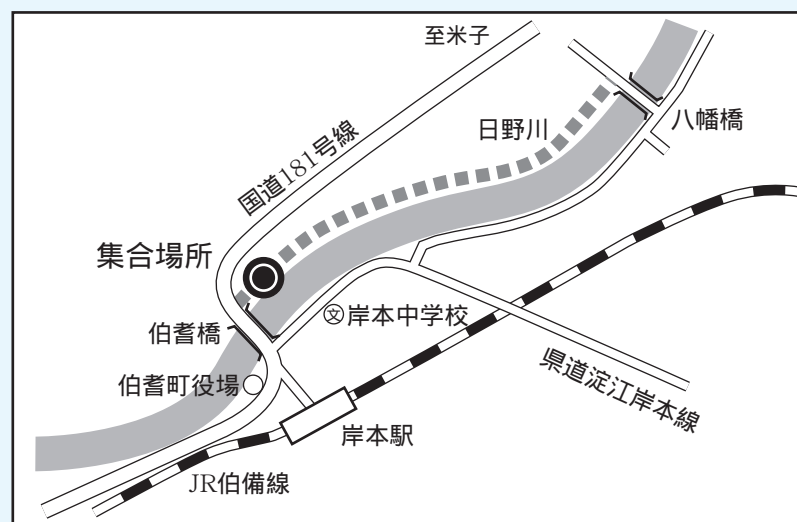
とき 7月1日（日）8:00～9:00

小雨決行（荒天の場合は中止） 中止の場合は防災無線でお知らせします。

ところ 日野川「伯耆橋」  
下流左岸

内容 伯耆橋の西詰付近から八幡橋付近までの土手のゴミ拾いをします。  
河川内は危険ですので入りません。

申込は不要です  
ゴミ袋と軍手は事務局で用意します。



【問合せ先】地域整備課建設室 ☎68-5539

## 国民年金保険料免除申請について

特別な事情により国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料を免除できる場合があります。

免除は、本人・配偶者・世帯主の昨年度所得等に応じて審査されます。ただし、退職された方は特例がありますので離職票又は雇用保険受給資格者証を持参してください。

また、30歳未満の方のみを対象とした「若年者納付猶予制度」があります。

申請するところ 本庁舎 住民生活課  
溝口分庁舎 分庁統括課

申請に必要なもの 年金手帳  
印鑑（認印で可）  
退職された方  
雇用保険被保険者離職票又は雇用保険受給資格者証

免除される期間 1年間（7月から翌年の6月まで）

免除の種類

免除の種類	保険料（月額）
全額免除	納付なし
4分の3免除（4分の1納付）	3,530円
半額免除（半額納付）	7,050円
4分の1免除（4分の3納付）	10,580円

平成19年度国民年金保険料の1ヶ月分の金額は、14,100円です。

【問合せ先】 住民生活課生活環境室 ☎68-3115  
米子社会保険事務所 ☎34-6111

## 「年金記録のお問い合わせについて」

年金記録についてのお問い合わせは、専用電話をご利用ください。

ご利用時間 24時間、土曜日・日曜日も対応します。

**フリーダイヤル 0120-657830**

お手元に年金手帳・年金証書等をご準備のうえ、おかけください。  
混雑状況によっては、つながりにくい場合がありますので、その場合は社会保険事務所へお問い合わせください。

（米子社会保険事務所 ☎34-6111 / FAX 22-4842）