

## 国民健康保険料・介護保険料

## 休日納付相談を実施

市は、平日業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、国民健康保険と介護保険の休日納付相談を実施します。  
ぜひ、この機会にご利用ください。

- ◆とき／8月29日(日) 午前9時～午後4時
- ◆ところ／国保医療課、介護保険課
- ◆内容／国民健康保険料・介護保険料の納付に関する相談や、国民健康保険料・介護保険料の口座振替の申し込み
- ◆問合せ／国民健康保険料については、国保医療課(☎47-8132)へ、介護保険料については、介護保険課(☎47-7406)へ

あなたも今から  
国民年金を増やせます

国民年金は、毎月の保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができます。

また、過去に国民年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある60歳以上65歳未満の人は、任意加入し国民年金保険料を納めることで、受け取る老齢基礎年金を増やすこともできます。

詳しくは、大垣年金事務所



(☎78-5166) または、国保医療課国民年金グループ(☎47-8129)へ。

大垣警察署からのお知らせ  
～横断歩道は歩行者優先!!～

大安地区の4市町(大垣市・神戸町・輪之内町・安八町)は、横断歩道で起こる歩行者の交通事故防止に地域ぐるみで取り組むため、「横断歩道マナー日本一宣言」を行いました。

横断歩道に近づいた場合、車は停止できる速度で進行する義務があり、横断者がいる場合は必ず停止して、横断者を通行させなければいけません。

歩行者は、横断歩道の付近では必ず横断歩道を渡りましょう。



## 審議会などの傍聴ができます

| スポーツ推進審議会                   |             | 担当：社会教育スポーツ課(☎47-8038) |
|-----------------------------|-------------|------------------------|
| 9/2(木)                      | 10:30～12:00 | 市役所8階 大会議室             |
| ・大垣市第2次教育振興基本計画の進捗状況について ほか |             |                        |

マイナンバーカード  
交付・申請  
休日・夜間窓口開設

- 市は、平日の業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、休日・夜間窓口を開設します。
- ◆とき／【休日窓口】8月29日(日) 午前10時～午後4時 【夜間窓口】8月中の火・木曜日 いずれも午後5時15分～7時30分
  - ◆ところ／窓口サービス課
  - ◆内容／マイナンバーカード交付・申請受付、電子証明書更新、マイナポイント設定支援
  - ◆問合せ／同課(☎47-8764)へ

※8月22日(日)に開設を予定していた休日窓口は、システムメンテナンスのため、8月29日(日)へ変更しました

## 中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。

掛金の一部を国が助成します。掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。また、家族従業員やパートタイマーも加入できます(一部対象外あり)。



詳しくは、中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)へ。

## 建設業退職金共済制度

建設業を営む中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる退職金制度があります。掛金の一部を国が助成します。

詳しくは、建退共岐阜県支部(☎058-276-3744)へ。

## 8月は「電気使用安全月間」

毎年、夏になると感電事故が多発します。ご家庭でも定期的に安全点検をしましょう。

## ▶家庭での点検事項

- ①傷んだ電線、コードを使っていないか
  - ②洗濯機、電子レンジにアースは取り付けられているか
  - ③1つのコンセントからたくさん電気を使っていないか
- 詳しくは、中部電気保安協会



(☎88-0188)へ

## 裁判所からのお知らせ

裁判所は、国民の皆さんに新しくできた制度や裁判手続きを知っていただくために、随時テーマを決めて裁判所HPでお知らせしています。

8月のテーマは、「裁判員裁判の実施状況～経験者の声もお知らせします～」です。

詳しくは、岐阜地方裁判所事務局総務課(☎058-262-5122)へ。

## 8月31日は

## やさいの日

## ～8月は野菜ファースト強化月間～

県では、8月31日の「やさいの日」を含む8月を「野菜ファースト強化月間」として、『野菜ファースト』をキーワードに県民の野菜摂取量増加に向けた取り組みを行っています。

健康に過ごすためには、日々の食事は重要な要素の1つです。野菜を食事に取り入れ、バランスの取れた食事で感染症に負けない体づくりを目指しましょう。

詳しくは、西濃保健所健康増進課(☎73-1111 内線281)へ

## &lt;野菜ファーストとは?&gt;

- ◎いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿
- ◎食事の1番最初に野菜を食べましょう
- ◎野菜摂取量全国1位を目指しましょう



## 毎日の食事に+1皿の野菜を食べましょう!

平成28年、岐阜県民の野菜摂取量は、46都道府県中(熊本県を除く)、男性38位、女性33位と低順位でした。県民の7割の方が野菜不足で、1日の野菜摂取目標量が約350gであるのに対し、県民平均で、小皿で1皿分(約70g)の野菜が不足しています。

## おすすめ野菜レシピを紹介しています



いろいろな野菜レシピなどを発信しています。「#ぎふ野菜ファースト」を付けて、おすすめレシピを投稿してみませんか?



ぎふ野菜ファースト  
Instagram

## 野菜たっぷり料理のお店を検索できます

メニューに、エネルギーや食塩相当量の表示をしたり、県が配布するリーフレットなどの健康情報を設置している飲食店などのお店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。



ぎふ食と健康応援店  
【県HP】