

## 生活トピックス

### 吉野川マルシェ

吉野川市ブランドとして認証された「吉野川市ブランド認証商品」をはじめ、吉野川市ならではの魅力のある特産品の販売や、飲食ブースの出店があります。



第17回吉野川マルシェ  
 と き 2月18日(日) 午前9時～午後2時  
 と ころ 鴨島駅前周辺（駅前イベント広場、駅前通り、日本フネン市民プラザツドイニワ、ポケットパーク）  
 駅前通り▶

●問い合わせ 吉野川商工会議所 ☎24-2274 FAX24-2288

### 介護予防教室

月	日	曜日	時 間	場 所	地区	内 容
3	1	金	9:00～10:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	健康相談 楽しい脳体操 口腔ケア 栄養のお話 栄養のお話 楽しい脳体操 口腔ケア 介護予防体操 口腔ケア 口腔ケア 口腔ケア 口腔ケア
			13:00～14:30	川島公民館岡山分館	川島	
	4	月	9:00～10:30	南町集会所	山川	
	5	火	9:00～10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	
	7	木	9:00～10:30	忌部農業構造改善センター	山川	
	8	金	13:30～15:00	山瀬公民館	山川	
	11	月	13:00～14:30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島	
	12	火	9:00～10:30	川島老人福祉センター	川島	
	13	水	9:00～10:30	川島公民館久保田分館	川島	
	14	木	9:00～10:30	川島公民館城山分館	川島	
	19	火	9:00～10:30	川島公民館上桜分館	川島	
			13:00～14:30	山川公民館	山川	
	21	木	9:00～11:00	西麻植市郷会館	鴨島	
	22	金	9:00～10:30	森山公民館	鴨島	
	25	月	9:00～10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	
			13:00～14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	
	26	火	9:00～10:30	川島公民館山田分館	川島	
	27	水	9:10～10:40	東山老人憩の家	美郷	

※初めて参加される方は問い合わせください。  
 ※健康手帳を持参してください。  
 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。  
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。  
 ※講座内容は変更する場合があります。

### リハビリ教室

月	日	曜日	時 間	場 所	地区	内 容
3	8	金	9:00～11:00	三ツ島西公会堂	川島	● 血圧測定 ● 体力測定(握力・2ステップ) ● 理学療法士による個別運動指導 ● 集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

### 国民年金だより

#### 「ねんきん定期便」について

日本年金機構では、年金制度への理解を深めることや自身の年金記録を確認いただくことを目的として毎年1回誕生日に「ねんきん定期便」を送付しています。

①35歳・45歳・59歳以外の方  
 ハガキの「ねんきん定期便」を送付しています。

②35歳・45歳・59歳の方  
 年金の受け取りに必要なとなる加入期間を確保するための節目となる年齢の方や、年金の請求を間近に控えた方には、封書の「ねんきん定期便」を送付しています。封書の「ねんきん定期便」には、年金加入記録の見方などを詳しく記載したパンフレットや、お知らせした年金加入記録に「もれ」や「誤り」があった場合に提出する「年金加入記録回答票」を同封しています。  
**大切なお知らせ、「ねんきん定期便」に記載されている**

#### 年金加入記録の内容を十分に確認してください。

ねんきん定期便専用ダイヤル ☎0570(058)555  
 受付時間  
 月曜日 午前8時30分～午後7時  
 火曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
 第2土曜日 午前9時30分～午後4時

#### 口座振替・クレジットカードの前納申し込みはお早め!

「2年前納」「1年前納」「6カ月前納(4月・9月分)」を希望の方で、令和6年4月以降の保険料支払いを口座振替などに変更する場合は、2月29日(木)までに口座振替などの手続きを行ってください。現在、納付書で毎月払いの方は、口座振替などに変更すると、保険料の納付忘れがなく、金融機関などへ行く手間が省けます。また、保険料の前納を選択すると、割引額が多くなります。ぜひ、この機会に検討し

#### お問い合わせ

徳島北年金事務所 ☎088(655)0200  
 自動音声2番  
 国保年金課 ☎22-2213  
 FAX22-2243

#### 社会保険労務士会による無料年金相談(予約制)

社会保険労務士会による無料年金相談では、年金事務所と同じ相談ができます。また、各種年金の請求や届け書の受け付けも可能です。気軽に利用してください。  
 ※予約は1カ月前からできません。  
**予約時に、相談者氏名・基礎年金番号・電話番号などを確認します。**  
**相談日時・場所**  
 ▼2月22日(木) 午前10時～午後3時 / 本館1階相談室  
 ▼3月28日(木) 午前10時～午後3時 / 本館1階相談室  
**予約先・問い合わせ**  
 街角の年金相談センター徳島 ☎088(657)3081 (オフィス)

### 消費者ひろば

「誰でも簡単に稼げる」ネットでも簡単に稼げる「ネット」のまうけ話に注意を!  
 インターネット上にある「誰でも簡単に稼げる」ことを強調する広告・宣伝を信用して、契約したものの、「想定していた収益が得られなかった」、「簡単に稼げるものではなかった」、「事前に説明されたサポートが無い」などの苦情が寄せられています。  
 広告を見て気軽な気持ちで問い合わせたはずが高額契約を迫られ断り切れずに契約をしてしまう事例もあり注意が必要です。  
 広告の内容や業者の説明を安易に信用せずに、「どのような作業を行うのか、利益の出る仕組みとはどのようなものか」などについて理解できない場合は契約しないようにしましょう。  
 断るときは、「お金がない」と断ると強引に借金を勧められることもありますので「お金のない」ことを理由にせずきっぱりと断りましょう。

#### 問い合わせ

市消費生活センター(生活あんしん課内) ☎36-1840  
 FAX22-2245  
 消費者ホットライン ☎188

### 「吉野川市暮らしのガイドブック2024年版」を発売しました

「吉野川市暮らしのガイドブック2024年版」を、本市と株式会社サイネックスとの協働作業により発行しました。  
 市役所の各種手続きや行政情報はもちろん、観光・文化などの情報も掲載され、暮らしに密着したガイドブックとなっていますので、ぜひご利用ください。  
 各世帯へは2月末までをめぐりに順次配布(ポスティング)しています。



問い合わせ ☎22-2203  
 FAX22-2244  
 市長公室 全128ページ

【照明】 照明器具を購入するときは、省エネ型の電球形蛍光灯やLED電球等を選択する。

【照明】 不要な照明をできるだけ消す。