



本庁 市民課 ☎ 0986-76-8805 大隅支所 地域振興課 ☎ 099-482-5923
財部支所 地域振興課 ☎ 0986-72-0934
鹿屋年金事務所 ☎ 0994-42-5121 (はじめに音声ガイドが対応します)

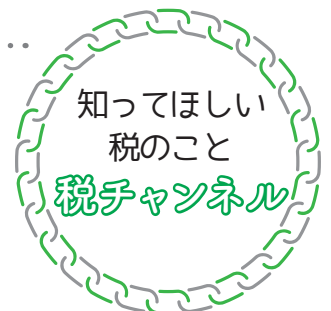
任意加入制度について

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることが出来ません。国民年金の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年に満たない場合は60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることで満額に近づけることができます。

老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、10年を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。)

鹿屋年金事務所による出張年金相談

10月14日(水) 時間：午前10時～午後3時 場所：大隅支所 別館2階 大会議室
相談は無料ですが予約が必要です。(予約先：大隅支所 市民係 ☎ 099-482-5923) 定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。また、年金請求の相談が優先となります。



**納税に便利な口座振替を
ご利用ください**
税務課 ☎ 0986-76-8804

市では安全・便利・確実な口座振替による税金等の納付を推奨しています。

◎対象となる市税等

市県民税(普通徴収)・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税(普通徴収)・介護保険料(普通徴収)・後期高齢者医療保険料(普通徴収)

◎申込手続き

金融機関にて預貯金通帳・届出印をお持ちのうえお申し込みください。口座振替依頼書は金融機関に準備してあります。

◎利用できる金融機関

その鹿屋農協同組合・鹿児島銀行・南日本銀行・鹿児島興業信用組合・鹿児島相互信用金庫・ゆうちょ銀行

◎振替開始の時期

お申し込み受付日より約2～3カ月後の納期から口座振替が始まります。

◎口座振替日

各期別の納期限日が振替日となります。全期納付の場合は最初の納期限日となります。(納期限日は月末となっていますが、休日の場合は翌日となります。)

◎注意

※12月のみ25日が納期限日です。
国民健康保険から後期高齢者医療制度に自動的に移行された方で、引き続き口座振替を希望される場合は改めてお手続きが必要です。



問い合わせ先
消費生活センター
☎ 0986-76-8823

今月の相談

海外から突然届く植物の種子

今日、ポストにわたし宛の国際郵便が届いた。開封すると植物の種が入っていたが、注文した覚えはない。どうしたらよいか。



曾於市消費生活弁護士相談会のお知らせ
日時：11月18日（水）午前10時～正午
場所：市役所本庁 3階 執行部控室
相談時間：1人30分
※相談無料。事前申込が必要です。

- ◎ 注文していないのに海外から植物の種子が送られてきたという相談が全国の消費生活センター等に寄せられています。
- ◎ 外装に植物検査合格証印のない種子が海外から届いた場合は、最寄りの植物防疫所に相談してください。
- ◎ 心当たりの無い種子が届いても、庭やプランターなどに植えないでください。また、種子がビニール袋に入っている場合は、ビニール袋を開封しないでください。
- ◎ 代金の請求を受けたなどトラブルに遭った場合には、すぐに消費生活センターにご相談ください。

鼻呼吸を心がけよう

私たちは1日に約1～2万リットル（ユニットバス100杯分）もの空気を吸い込んでいます。その中には塵やほこり、細菌やウイルスが含まれています。大きな塵やほこりは鼻毛でブロックされます【フィルター効果】。

そして、鼻の中の粘膜からはネバネバした粘液が出て、塵や細菌をからめとり、さらに細かい毛が異物を喉に送り、痰として体外に出たり、飲み込んで胃に入ると胃酸で殺菌されます。

また、乾いた冷たい空気を吸い込んでも、鼻の内側の表面には毛細血管によって、のどの奥までくる頃には体温と同じくらいに温まり、湿度も80～85%に上昇するのでウイルスが生存

しにくい環境になります【加温、加湿効果】。

副鼻腔では常時一酸化窒素が産生されます。一酸化窒素は殺菌作用があるため気道をきれいに保ち病原菌などから体を守ってくれます【殺菌効果】。

鼻の機能を最大限に活かすために鼻呼吸を心がけることをお勧めします。また、鼻の病気がある方は根気よく治療をしましょう。

問い合わせ先
保健課 ☎ 0986-76-8806

