

## ご存じですか？国民年金の任意加入制度

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、満額の年金を受けとることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、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により、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けとるためには、保険料の納付済期間や免除期間等(資格期間)が10年必要ですが、資格期間が10年に満たない方は、最長70歳まで国民年金に任意加入することで、資格期間が増え、年金を受けとれるようになります。

任意加入できるのは、次の①～④のすべてに該当する方です。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方  
(年金の受給資格期間を満たしていない場合は70歳未満の方まで)
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④現在、厚生年金保険に加入していない方

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、任意加入することができます。くわしくは、米子年金事務所までお問い合わせください。

## 国民年金保険料は 口座振替やクレジット納付がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替をご利用いただけます。口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をお持ちのうえ、ご希望の金融機関または米子年金事務所でお手続きください。

国民年金保険料のクレジット納付には次のメリットがあります。

メリット①便利…金融機関やコンビニ等へ行く時間と手間が省けます。また、クレジットカード会社が立替納付を行なうため、納付忘れがなくなります。

メリット②簡単…「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」に必要事項を記入し、年金事務所へ提出するか、または郵送するだけで手続きができます。

支払方法は4パターンから選べて、お得な前納割引もあります。くわしくは、米子年金事務所までお問い合わせください。

### ■問合せ

〒683-0805 米子市西福原2丁目1番34号  
米子年金事務所  
(☎34-6111【音声案内2→2】、FAX22-4842)

## 農地相談会を開催します

農地に関して日ごろ困っておられることや、疑問に思われていることがありましたら、お気軽にご相談ください。地区の農業委員と農地利用最適化推進委員が相談に応じます。

■受付時間 午後2時～3時30分

### ■とき・ところ

相談日	開催場所	地区
12月14日(金)	淀江支所 (1階 第1会議室)	淀江・宇田川・大和
12月18日(火)	成実公民館 (1階 学習室①)	五千石・尚徳・成実
1月25日(金)	米子市役所 (4階 402会議室)	旧米子・福米
2月12日(火)	加茂公民館 (1階 学習室)	加茂・住吉
2月15日(金)	崎津公民館 (1階 和室)	崎津・富益
3月12日(火)	和田公民館 (1階 和室)	和田・大篠津
3月14日(木)	福生東公民館 (1階 和室)	福生・車尾

■問合せ 農業委員会事務局

(☎23-5276、

Eメール:nogyo@city.yonago.lg.jp)

## お気軽に行政相談所をご利用ください

米子市では市役所内で月2回、国の行政相談委員による行政相談所を開設しており、4人の経験豊富な委員が相談に応じています。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された有識者で、行政に関する市民の皆さんからのご意見やご要望、苦情などについて、公平・中立の立場から、解決にむけた助言や働きかけを行なっています。予約は不要ですので、ぜひお気軽に行政相談所をご利用ください。

(今月の相談日は23ページの「相談」をご確認ください。)

■問合せ 生活年金課

(☎23-5378、FAX23-5391)

## 健診結果相談会・健康づくり懇談会 (特定保健指導)のお誘い

米子市の特定健康診査または人間ドックを受けられた方で、腹囲(おへそ周り)やBMI(体格指数)が標準より少しオーバーし、血圧、血中脂質、血糖の検査値が基準から少しはずれた方を対象に特定保健指導利用券を随時お届けしています。

今こそチャンスです!! 健診結果相談会・健康づくり懇談会(特定保健指導)で、これからの健康づくりについて保健師、管理栄養士等と一緒に考えてみませんか。特定保健指導利用券の届いた方、ご予約お待ちしております。

■問合せ 保険課 健康推進室

(☎23-5408、FAX23-5579)

## 米子市営住宅入居者募集

### ■所在地、戸数、規格、家賃

※河崎住宅47R1棟は、平成30年6月に市営住宅の長寿命化を目的とした改修工事が完了しています。

住宅名	所在地	空家番号		構造	間取り	家賃月額	建築年度
		棟	号				
河崎住宅	河崎	47R1	204 402	中層耐火 4階建	2K	10,200円 ～16,600円	S47
富士見町住宅	富士見町	408 (ひとり親世帯等優先)		高層耐火 8階建	3DK	21,100円 ～35,700円	H2
白浜住宅	淀江町西原	19W2	3	木造 平屋建	2DK	18,500円 ～36,400円	H19
		20T2	204	耐火 2階建	3LDK	26,800円 ～52,700円	H20

■申込受付期間 12月3日(月)～7日(金)

■申込受付場所 住宅政策課(市役所本庁舎2階)  
淀江支所地域生活課(淀江支所1階)

### ■申込みに必要な書類

申込理由により添付書類が必要となる場合があります。添付書類については住宅政策課にご確認ください。  
※住宅申込書に申込者全員のマイナンバー(個人番号)の記入が必要となります。マイナンバーの通知書とあわせて本人確認書類(運転免許証など)をご持参ください。

### ■入居選考方法

12月11日(火)に公開抽選により選考します。

### ■入居可能予定日 1月1日(火・祝)

※入居手続きには、保証能力のある連帯保証人1人と敷金として家賃3か月分が必要です。

### ■問合せ 住宅政策課

(☎23-5263、FAX23-5396、Eメール:jutakuseisaku@city.yonago.lg.jp)

## 平成30年度 第5回しゃべって未来や オリーブオイル入門 ～いろいろオリーブオイルの話～

今やどの家庭でも料理に欠かせなくなったオリーブオイル。その風味やヘルシーさなど魅力がたっぷりですが、種類がたくさんありすぎて、どれにしようか迷ったことはありませんか？

山陰唯一のオリーブオイルソムリエにオリーブオイルの選び方、使い方を教えていただきます。テイスティングもありますよ！

■講師 <sup>おおたに やすよ</sup>大谷 恭代さん(オリーブオイルソムリエ)  
日本オリーブオイルソムリエ協会認定。

■とき 12月16日(日)午前10時～11時30分

■ところ 米子市明道公民館調理室  
(米子市東町124番地)

■定員 20人程度 要申込 参加費無料

■申込・問合せ 男女共同参画推進課  
(☎23-5419、FAX23-5392、Eメール:danjyo@city.yonago.lg.jp)(お名前と連絡先の電話番号を記載のうえ、お申し込みください。)

## 市営墓地の使用者を募集します

### ■南公園墓地(石井490番地)

(募集区画 27区画)

区分	地区	面積(m <sup>2</sup> )	募集数	使用料(円)	管理料(円/年)
返還霊地	特	8	2	350,400	3,440
		10	1	438,000	4,300
	A	5	2	175,000	2,150
		6	3	210,000	2,580
	新A	8	3	280,000	3,440
	50A	6	1	210,000	2,580
	52A	6	2	210,000	2,580
	53A	6	2	210,000	2,580
	54A	6	4	210,000	2,580
	59A	5	4	175,000	2,150
61A	5	3	175,000	2,150	

※米子市外に住所がある方は、使用料と管理料の額が2倍になります。

### ■西ノ原墓苑(淀江町西原913番地)

(募集区画 3区画)

区分	地区	面積(m <sup>2</sup> )	募集数	使用料(円)	管理料(円/年)
霊返地還	A	9.9	2	260,400	1,030
	E	15.5	1	372,000	1,030

### ■淀江佐陀墓苑(淀江町佐陀1451番地12)

※随時募集

面積(m <sup>2</sup> )	空き区画	使用料(円)	管理料(円/年)
7.5	21	600,000	1,030

### ■申込資格

次のいずれかに該当する方

- ・米子市に住所または本籍がある方
- ・米子市にあるお墓を移転しようとする方

### ■申込受付期間

焼骨所有者(優先者):12月3日(月)～10日(月)  
一般:12月11日(火)～17日(月)

※土曜日および日曜日は除きます。

### ■申込受付場所

建設企画課(市役所本庁舎2階)

※電話での申込みは受け付けません。郵送での申込みは県外に在住の方のみ受け付けます。

### ■提出書類

墓地使用許可申請書、焼骨埋蔵場所困窮証明書(焼骨をお持ちの方のみ)、申込者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)、印鑑、本籍が記載された住民票(米子市外に在住の方のみ)

※焼骨をお持ちの方で、焼骨埋蔵場所困窮証明書を添付して申し込まれた方を、優先者とします。

### ■その他

使用者は、抽選で決定します。抽選会は12月21日(金)に開催します。

### ■問合せ 建設企画課

(☎23-5529、FAX23-5396)

米子市の胃内視鏡検診を受診された  
50代・60代の方へ  
個人のリスクにあった胃内視鏡検診の  
研究にご協力をお願いします

米子市では、ピロリ菌の感染や胃の粘膜などから、胃がんになりやすい人を調べる「個人のリスクにあった胃内視鏡検診の研究」(\*)に協力しております。

この研究に参加する最初の年に血液検査(ピロリ菌検査とペプシノゲン検査)と内視鏡検査を受けていただき、引き続き内視鏡検診を定期的に受けていただくこととなります。

この研究に協力することで、血液検査(ピロリ菌検査とペプシノゲン検査)が無料で受けられます。

次の条件に当てはまる方に、研究への参加協力をお願いします。

- 平成30年度に米子市の胃内視鏡検診を受診された方
- 検診受診時に50歳から69歳までの方
- 重篤な病気にかかっていない方
- 現在、がんで治療(抗がん剤の服用、放射線治療、外科的治療など)を受けていない方
- 胃切除の手術を受けていない方
- この研究に協力することに同意した方

研究にご協力いただける方は、くわしい説明をしますので、「研究説明会」にご参加ください。  
(一部の医療機関でも説明を行なっています。)

■研究説明会日程

説明会には、「お薬手帳」と「胃内視鏡検診結果通知書」をご持参ください。

開催月日	受付時間	場所
12月12日(水)	午後1時~3時	ふれあいの里 2階 作業療法室
1月9日(水)		
2月6日(水)		
2月13日(水)		

※ AMED(日本医療研究開発機構)から研究助成を受けている「個別リスクに基づく適切な胃がん検診提供体制構築に関する研究」班による研究

■問合せ 胃内視鏡検診研究事務局(健康対策課)  
(☎23-5458、23-5452)

宝くじの助成金で整備しました

一般財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業の助成を受け、福生東一四区自治会がコミュニティセンターを整備しました。

地域住民による安心・安全なまちづくりの促進を図るため、交流・学習の拠点として活用します。



■問合せ 地域振興課  
(☎23-5371、FAX23-5568)

年末の交通安全県民運動が始まります！  
~つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県~

■期間 12月12日(水)~21日(金)の10日間

■運動の重点

- ①夕暮れ時と夜間の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用と前照灯の早期点灯)
- ②飲酒運転の根絶
- ③高齢者、子どもおよび障がい者の交通事故防止
- ④全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底



■交通事故のない年末年始を迎えましょう

何かと慌ただしい年末年始は、つい安全確認がおろそかになるなどして、交通事故が多発する時期です。また、高齢者の交通事故も増加傾向にあります。家族みんなが年末を無事故で過ごし、笑顔で新年を迎えることができるよう、身近に潜んでいる事故の危険性について、一人ひとりが理解し、予防策をしっかりと実行することが大切です。

■自転車利用者・歩行者のための予防策

- ・道路を横断するときは、必ず横断歩道を渡り、左右の安全確認をしっかりとしましょう。
- ・夕方や夜間に外出するときは、ライトを点灯し、夜光反射材を身につけましょう。
- ・自転車の傘差し運転や携帯電話を使用しながらの運転等の危険な行為は絶対にしないようにしましょう。

■ドライバーのための予防策

- ・高齢者や子どもを見かけたら、徐行や十分な間隔を保つなど、思いやりのある運転を心がけましょう。
- ・夕暮れ時には、早めにライトを点灯しましょう。
- ・飲酒した場合には、絶対に車の運転はやめましょう。
- ・チャイルドシートを使用し、全ての座席でシートベルトを正しく着用しましょう。
- ・帰省などで遠出をするときは、天気予報や道路情報を確認し、冬用タイヤやタイヤチェーンなどを準備しておきましょう。

出かけるときには時間にゆとりをもち、交通ルールを守り、交通マナーを向上させることが大切です。

運動期間中は、交通安全の関係者が市内各所で運動を展開します。皆さん、今一度、交通安全について考えてみましょう！！

■問合せ 生活年金課  
(☎23-5376、FAX23-5391)

## いきいきこめっこレシピ⑥ 献立名 さばのみぞれソースかけ



### 材料（4人分）

さば切り身 ..... 50g × 4切  
大根 ..... 30g  
青ねぎ ..... 中1本

★ しょうゆ ..... 大さじ1と1/2  
みりん ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ2弱  
白味噌 ..... 大さじ1/2

### 作り方（所要時間 約30分）

- ① 大根はすりおろし、青ねぎは小口切りしておく。
- ② ★の調味料を煮立て、あら熱をとってから大根おろしと青ねぎを入れ、混ぜあわせておく。
- ③ 焼きたてのさばに、②のソースをかける。

### 今月のひとくち食育

たくさんの大根おろしに火が通ると半透明になります。その様子がまるで「みぞれ」のようなので、大根おろしを使った料理には「みぞれ」という名前が使われます。学校給食では季節に合わせた調理法で魚料理を献立に取り入れています。

### こめ太・こめ子通信

10月26日に「非常時用備蓄食品」を取り入れた学校給食を実施しました。この体験を通して地震などの自然災害に備えることの大切さや、調理が緊急停止した場合に提供する備蓄食品（非常食カレー）の取扱いについて学校全体で理解を深めました。



### ■問合せ 学校給食課

(☎ 33-4751、FAX 33-4757、Eメール: kyushoku@city.yonago.lg.jp)



米子市学校給食キャラクター  
こめ太

こめ子

## マイナンバー通知カードの受取りはお済みでしょうか？

平成27年10月から11月頃に書留郵送されたマイナンバーの通知カードはもう受け取られましたか？ご不在等で受取りをされていない方の通知カードは市役所に返戻されており、本人確認を行なったうえでお渡しすることができますので、平成31年3月15日までに市民課4番窓口へお出かけください。なお、ご連絡等ない場合は破棄させていただきますのでご了承ください。



※期間内に受取りが困難な方はご相談ください。

### ■通知カードを受け取るために

ご本人様または同一世帯のかたが受取りにお越しください。

### ■受取窓口

米子市役所本庁舎1階 市民課4番窓口

※淀江支所での受取りはできません。

### ■受取可能時間

月曜日から金曜日（祝日を除く）

午前8時30分から午後5時まで

### ■持ってくるもの

[1点でよいもの]

官公署等が発行した顔写真付き証明書

（運転免許証、パスポート、障害者手帳、特別永住者証明書、在留カード、住民基本台帳カードなど）

[2点必要なもの]

官公署等が発行した顔写真が無い証明書

（健康保険証、介護保険証、後期高齢者医療被保険者証、特別医療費受給資格証、年金手帳など）

※代理人の場合は、本人分の書類に加えて委任状と代理人自身の本人確認書類も必要になります。

### ■問合せ 市民課証明係

(☎ 23-5144、FAX 23-5398)

## 障害者控除対象者認定書を交付します

障害者手帳等のない方でも、要介護の認定（要介護1～5の方に限ります。）を受けている65歳以上の方は、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

所得税・住民税の申告をする際に、この認定書を提示すると、「障害者控除」として一定金額を所得から控除することができます。また所得額によっては住民税非課税になります。

本人および扶養控除対象者で「障害者控除対象者認定書」の交付を受けたい方は、長寿社会課か淀江支所地域生活課に申請してください。

### ■問合せ 長寿社会課

(☎ 23-5136、FAX 23-5012)

淀江支所地域生活課

(☎ 56-3112、FAX 56-5201)