

# マイナンバー(社会保障・税番号)のご紹介

～もっと便利に暮らしやすく～

## マイナポイントの申込みはお早めに!!

令和3年4月末までにマイナンバーカードの申請をされた方・すでにマイナンバーカードを取得している方へ。マイナンバーカードを受け取り後、マイナポイントを申し込み、チャージまたはお買い物をする事で上限 5,000 円分のポイントを受け取ることができます。まだの方はお早めに。

マイナポイントの申込み方法は、専用のサイトをご覧になるか、市役所のマイナンバー専用窓口までお問い合わせください。市役所でも申し込みの支援を行っていますのでお気軽にご利用ください。

■問い合わせ/市民課市民係 ☎880-6574

マイナンバー  
予約サイト



マイナンバーカード交付のお知らせが届いている方で、平日窓口に行けないなどの理由でお受け取りになっていない方は、ぜひご利用ください。

マイナンバーカードやマイナポイントの申請支援でのご利用も受け付けています。

マイナンバー  
カードの  
休日交付の  
お知らせ

- とき/9月11日(土)・26日(日) ※必ず事前に予約をお願いします。  
8:30~12:00 予約サイト(上記のQRコード)もしくは  
マイナンバー専用窓口・予約電話番号
- ところ/南国市役所1階 市民課 ☎088-863-2920(平日日中のみ)

# 知って得する国民年金

国民年金保険料の納付期限は、翌月の末日です。忘れず納めましょう。

## 国民年金には「付加年金」がおすすめです

付加年金は任意加入(農業者年金加入者は強制加入)です。第1号被保険者・任意加入被保険者の方が対象となります。定額保険料に月額400円の付加保険料をプラスして納付すると、受給時に老齢基礎年金額に「200円×付加保険料納付月数」が加算されます。

### 例【付加保険料を10年間納付した場合】

付加保険料・・・保険料負担額

400円×10年(120月)=48,000円

付加年金額・・・老齢基礎年金への加算額(年額)

200円×10年(120月)=24,000円

- \*付加保険料の納付は、申し込みをした月分からとなります。
- \*付加年金は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金です。
- \*付加年金は定額のため、物価スライドの影響を受けません。
- \*国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入することはできません。

■問い合わせ/ 南国年金事務所 ☎864-1111  
(自動音声案内に従って②→②と押すと、国民年金課につながります。)  
市民課年金係 ☎880-6555



長寿支援課からのお知らせ④

# 「貯筋(ちょぎん)運動」って知っちゅう?

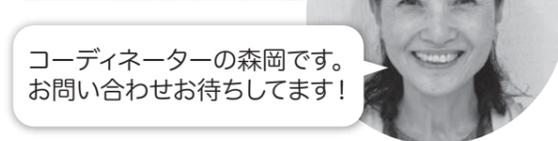
「貯筋運動」は、年をとると衰えやすい筋肉を貯める筋力トレーニングのことです。

南国市内の公民館などで、週1回運動しています。

健康運動指導士やコーディネーターの方が定期的なサポートをし、年4回の測定も実施!

今から筋肉を貯めて、健康寿命の延伸やフレイル予防につなげましょう!

貯筋運動のお問合せ先/  
NPO法人 まほろばクラブ南国 担当:森岡  
☎865-8015



コーディネーターの森岡です。お問い合わせお待ちしております!



## バス路線(田井線)移管のお知らせ

とさでん交通(株)の路線である「田井線(土佐町田井〜医大病院〜県庁前)」は、利用者の減少などのため、令和3年10月1日から一部区間において、(有)嶺北観光自動車に移管することとなりました(左図参照)。移管に伴い、(有)医大病院までの路線となり、上り・下りそれぞれ3便ずつの運行に変わります。また、(有)嶺北観光自動車が行う「田井〜医大病院間」は、ICカード「すか」の利用ができませんのでご注意ください。

