

国民年金保険料の納付には「前納」をご利用ください

■問 国保年金課 ☎ 0176-51-6753、八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

国民年金保険料を前払いすると保険料が割引になる「前納」という制度があります。中でも、口座振替での前納は、現金やクレジットカードでの納付よりも割引額が多くなります。

▶申請場所 国保年金課、八戸年金事務所、各金融機関 ※金融機関ではクレジットカード納付の申請はできません。

▶申請に必要なもの 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）、基礎年金番号が分かるもの、通帳と届け出印（口座振替で納付する人のみ）、クレジットカード（クレジットカードで納付する人のみ）

※代理人が申請する場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

【前納による割引後の保険料額】

※令和6年度の割引額です。保険料は1ヶ月16,980円です。

	当月末（早割）		6ヶ月前納		1年前納		2年前納	
	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額
納付書	なし		101,050円	830円	200,140円	3,620円	398,590円	15,290円
クレジットカード								
口座振替	16,920円	60円	100,720円	1,160円	199,490円	4,270円	397,290円	16,590円

子ども医療費・ひとり親家庭等医療費の健康保険証確認について

12月2日(月)からは、次のいずれかの方法で確認します。

①従来の健康保険証（有効期限内のもので12月2日から最大1年間使用可）

②マイナポータルによるマイナ保険証情報の確認（事前にマイナポータルへの登録と、暗証番号の確認をお願いします）

③保険者が発行する資格確認書

④保険者が発行する資格情報のお知らせ（被保険者情報が記載されているもの）

問 こども支援課（保健センター内）

☎ 0176-51-6716

令和6年度十和田市体育・スポーツ賞候補者の推薦

教育委員会では、体育・スポーツの振興に功績があった人およびスポーツ活動において優秀な成績を収めた人に対し、その功績を顕彰しています。

推薦基準や申請書様式などはスポーツ・生涯学習課に備え付け、または市ホームページからダウンロードできますので、該当する候補者を推薦くださるようお願いします。

推薦期限 12月16日(月)

対象期間 令和6年中の功績

表彰式 令和7年2月22日(土)

問 スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0187

詳しくはこちらから▶



12月・1月は「もったいない！料理は食べきる強化月間」です

日本では、食料自給率が低いにもかかわらず、生産、製造、販売、消費などの各段階で大量の食品ロスが発生しています。

食品ロスは日本で年間約621万tと推計され、これを国民1人1日当たりに換算すると、だいたいお茶碗1杯のご飯の重さに相当する130gとなります。12月～1月は、会食をする機会が増えるため、会食の最初の30分間と最後の10分間に料理を食べる時間を設ける3010（さんまるいちまる）運動の活用や、食べきることのできる量を注文するなど、おいしく残さず食べきりましょう。

問 まちづくり支援課

☎ 0176-51-6726

市内飲食店にポップを設置しています▶



司法書士による年末困りごと相談会

とき 12月21日(土)

午前10時～午後4時

相談電話 ☎ 017-752-0440

相談例 ▶生活に困って年が越せない ▶生活保護を受けたい ▶車上生活から脱したい ▶失業した

問 青森県司法書士会

☎ 017-776-8398

マイナンバーカード臨時窓口

とき 12月15日(日) 午前9時～午後0時30分

ところ 市民課（本館東側出入り口をご利用ください）

必要なもの 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、または保険証と診察券の2点など）

※本人確認書類をお持ちでない場合は受け付けできません。

※15歳未満の人は、同じ世帯の法定代理人も同伴してください。

※公金受取口座の登録を希望する人は口座情報が分かるものも必要です。

※予約不要です。

※マイナンバーカードに関する手続き以外の業務は行いません。

問 市民課 ☎ 0176-51-6755



十和田市長選挙の立候補予定者説明会を実施します

令和7年1月19日(日)執行の十和田市長選挙の立候補予定者説明会を実施します。

とき 12月16日(月) 午後2時～

ところ 市役所別館 1階会議室

※出席者は、立候補予定者1人につき2人までです。

問 選挙管理委員会事務局

☎ 0176-51-6778