

産前産後期間の免除制度

①国民年金保険料

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合も、改めて手続きしてください。

**免除期間**／単胎の人＝出産予定月または出産月の前月から4か月間 多胎の人＝出産予定月または出産月の3か月前から6か月間

※出産予定日の6か月前から申請可能

**対象**／平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者

※妊娠85日(4か月)以上の出産で、死産、流産、早産された人を含む

※国民年金の任意加入期間は対象不可

※産前産後期間として免除された期間については、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます

**お問い合わせ**／ねんきん加入者ダイヤル(TEL 0570-003-004) ※詳しくは日本年金機構ホームページを確認を 福祉総務課国民年金係(TEL 918-5070 FAX 918-5106)

②国民健康保険料 ※1月から始まります

令和6年1月から届出により、産前産後期間の国民健康保険料の所得割と均等割が免除されます。

**免除期間**／単胎の人＝出産予定月または出産月の前月から4か月間 多胎の人＝出産予定月または出産月の3か月前から6か月間

※出産予定日の6か月前から申請可能(出産後の届出も可能)。詳しくは市ホームページを確認を

**対象**／令和5年11月1日以降に出産予定または出産された国民健康保険被保険者

※妊娠85日(4か月)以上の出産で、死産、流産、人工妊娠中絶をされた場合を含む

**お問い合わせ**／国民健康保険課賦課係(TEL 918-5022 FAX 918-5105)

新型コロナワクチン接種のお知らせ 接種期間は3月31日までです

対象者・接種可能場所・予約方法など、詳しくは市ホームページで確認を。



市ワクチン専用ダイヤル

毎日／午前9時～午後5時

※1月1日～3日を除く

TEL 0120-712-160 FAX 0120-655-695

※1月から予約方法が医療機関への直接予約のみに変更されました(市ワクチン専用ダイヤルでは予約できません)

▶12歳以上の初回接種(1・2回目)

日時／1回目＝1月23日(火)、2回目＝2月13日(火)

いずれも午後3時 場所／市民病院 予約／

TEL 0120-712-160(毎日／午前9時～午後5時)



オレンジサポーター(認知症サポーター)養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守るオレンジサポーターになるための講座を毎月開催しています。

①魚住東地区

日時／1月18日(木)午後2時～3時30分

場所／魚住市民センター中会議室 定員／20人

②ズームによるオンライン開催

日時／1月19日(金)午前10時～11時30分

いずれも**対象**／市内在住・在勤の人 **費用**／無料

**申し込み**／①は先着順、②は1月16日までに、電話またはファクシミリ、メール(講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、①は車いすでの参加や手話通訳・要約筆記の希望、②はメールアドレスを記入)で高齢者総合支援室高年福祉係(TEL 918-5288 FAX 918-5106 ②kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

市民救命士講習Ⅰ

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

日時／2月11日(日)午前9時30分～午後0時30分

場所／防災センター **内容**／心肺蘇生法、AEDの実技など **対象**／市内在住・在勤・在学の中学生以上

**定員**／16人 **申し込み**／1月4日

午前9時から同センターホームページ

の申込フォームで先着順に受け付け

※講習修了者には修了証を交付



明石市ひなんサポーター研修[～災害時にみんなで助かるために～ひなんサポーターになろう!]

日時／1月27日(土)午後1時30分～4時

場所／ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)

定員／100人

**内容**／①明石市で想定される災害 知っていますか?

②災害で支援が必要な人ってどんな人? ③障害体験をして考えよう!災害支援のポイント など

**対象**／中学生以上 **費用**／無料

**申し込み**／1月26日午後5時までに申込フォームまたはファクシミリ、メール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)で福祉総務課

TEL 918-5025 FAX 918-5106

②hukushi@city.akashi.lg.jp)で受け付け中。先着順



申し込みはこちらから

理学療法士が教える健康体操

「みんなの給食meets」参加者募集

体を温めて免疫カアップ!血行を良くしたあとに、温かい中学校給食をみんなで食べませんか。

日時／1月25日(木)午前10時30分～午後0時20分

場所／大久保北コミュニティセンター **対象**／市内在住の人

**定員**／15人 **費用**／1人400円(当日会場で支払い)

**申し込み**／1月24日までに電話またはファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号を記入)で高齢者総合支援室いきいき係(TEL 918-5166 FAX 918-5133 ②koufuku2@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

あかしこども広場 子育て支援講座

あかしこども広場講座受付係(最終水曜日休館)

TEL 918-6219 FAX 918-6223

②akashikodomo@kobeymca.org

講座名	日時	対象	定員	費用	内容
①ハッピープレママサロン	2月3日(土) 14:00～15:30	5～7月に 出産予定の妊婦	20人	200円	妊娠中と産後の食生活アドバイスと試食、プレママ同士の交流
②親子工作教室A・B	2月3日(土) A=10:30～11:30 B=14:00～15:00	4歳～就学前の子どもと保護者	各12組	250円	節分工作
③離乳食教室(後期)	2月8日(木) 10:00～12:00	第1子が9～11か月の子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
④パパのための子育て教室	2月11日(日) 10:30～11:30	1歳の子どもと父親	20組	無料	子どもと楽しく遊ぶコツ
⑤父子のふれあい教室	2月12日(月・祝) 10:30～13:00	3歳の子どもと父親	18組	500円	バレンタインクッキング～ココアクッキー～
⑥もうすぐパパママ講座 A・B	2月17日(土) A=10:15～12:15 B=14:00～16:00	5～7月に 第1子を出産予定の妊婦とパートナー	各24組	無料	赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師の話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など
⑦離乳食教室(前期)	2月22日(木) 10:00～12:00	第1子が4～6か月の子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
⑧K-POPを踊ろう	2月23日(金・祝) 14:15～15:15	小学3年生～中学生	15人	100円	K-POPでダンス
⑨子育て親育ちセミナー	2月25日(日) 10:00～12:00	妊娠中～子どもがいる夫婦 ※1人での参加可	20組	無料	夫婦でアンガーマネジメント

いずれも**場所**／あかしこども広場(パピオスあかし5階) **申し込み**／電話かファクシミリ、メール(講座日・講座名・参加者全員の氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号、①⑥は出産予定日、②⑥は希望の時間、②～⑤⑦⑧は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、⑧は緊急連絡先、⑨は出産予定日もしくは子どもの生年月日・年齢(月齢)を記入)で1月13日午後5時までにあかしこども広場講座受付係へ。

応募多数時抽選。定員に満たない場合は締切以降、先着順受け付け。対象はいずれも講座受講時。対象外のきょうだいの参加不可



他にも各講座やイベントはホームページに掲載中