

明日のあなたを考えると…年金はあなたが主人公 《11月は“ねんきん月間”です》

問合せ●岡谷社会保険事務所 ☎23-3661
市民生活課(内線1157)

老後や「もしも」のときに備えて、国民年金!

誰もが迎える老後を、安心して心豊かに暮らすための支えとなるのが、65歳から受給する老齢基礎年金(国民年金)です。
☆平成21年度の国民年金保険料は1か月14,660円です。
☆平成21年度の国民年金受給額は年額792,100円(満額の人)です。
また、加入期間中の「もしも」のとき、加入者が事故や病気で障害が残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡したときには、遺族に「遺族基礎年金」が支給されます。

納付が困難な場合は「保険料の免除制度」があります

- 自営業・無職の人は…「保険料免除制度」
全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があります。
- 学生の場合は…「学生納付特例制度」
夜間・定時制・通信制の学生も対象となります。
- 30歳未満の人は…「若年者納付猶予制度」が利用できます。
※未納のままでは、突然の事故や病気で障害者になっても「障害基礎年金」などが受けられない場合があります。詳しくは市民生活課まで。

電話での相談

(年金手帳または年金証書などをお手元に用意して、ダイヤルしてください)

●ねんきん定期便に対する照会

「ねんきん定期便専用ダイヤル 0570-058-555」
IP電話・PHSからは、「03-6700-1144」にお電話ください。
受付時間…月曜日～金曜日…午前9時～午後8時
毎月第2土曜日…午前9時～午後5時

●年金の手続きや受取りに関する相談など一般の年金相談

「ねんきんダイヤル 0570-05-1165」
※全国どこからかけても市内通話料金でかけられます。
IP電話・PHSからは、「03-6700-1165」にお電話ください。
受付時間…月曜日～金曜日…午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)
月曜日…午後7時まで延長(休日の場合は翌日の火曜日)
毎月第2土曜日…午前9時30分～午後4時

岡谷社会保険事務所の年金相談窓口

年金のことならどんなことでも、お気軽にご相談ください。

受付時間

- 月曜日～金曜日…午前8時30分～午後5時15分
(祝日、年末年始を除く)
 - 毎週月曜日…午後7時まで
(休日の場合は翌日の火曜日)
 - 毎月第2土曜日…午前9時30分～午後4時
- ※相談の際には、年金手帳・年金証書・印鑑などをご持参のうえ、岡谷社会保険事務所にお出かけください。



活の泉

あなたの国民年金はなんですか?

“ねんきん月間”の今日は、あなたの人生をサポートする公的年金について考えてみましょう。国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、次の3種類に区分される制度です。

自営業、学生など(20歳以上60歳未満)は、「第1号被保険者」です

加入…市役所市民生活課で手続きを行います。
保険料…月額14,660円を、郵便局や銀行、またコンビニなどで納付します。保険料納付には安心確実な口座振替がおすすめです。また、保険料が割引になるお得な前納制度もあります。クレジットカードでもお支払いいただけます。

●こんなときには届け出を!

会社や役所に就職したとき	第2号被保険者になります	勤務先へ
結婚して会社員や公務員の扶養になったとき	第3号被保険者になります	夫(妻)の勤務先へ

会社員・公務員(厚生年金、共済組合に加入している20歳以上65歳未満)は、「第2号被保険者」です

加入…勤務先に届出をします 保険料…給料から天引きされます

●こんなときには届け出を!

退職したとき	第1号被保険者になります	市民生活課へ
転職して、別の会社や役所に就職し、厚生年金から共済組合、またはその逆に変わったとき	第2号被保険者になります	勤務先へ
会社員や公務員と結婚し、扶養になったとき	第3号被保険者になります	夫(妻)の勤務先へ

会社員・公務員に扶養されている妻(夫)(20歳以上60歳未満)は、「第3号被保険者」です

加入…夫(妻)の勤務先に届出をします。
保険料…夫(妻)の加入している制度から負担されるので、個人で納める必要はありません。

●こんなときには届け出を!

年収が130万円以上になったとき/離婚したとき	第1号被保険者になります	市民生活課へ
会社員・公務員になったとき	第2号被保険者になります	勤務先へ
夫(妻)が会社や役所をやめて自営業などになったとき	第1号被保険者になります	市民生活課へ
夫(妻)が別の会社や役所に就職し、厚生年金から共済組合、またはその逆に変わったとき	第3号被保険者になります	夫(妻)の勤務先へ

《 伝えたい家庭の料理と郷土食 》

岡谷のウチごはん

開催日…11月19日(木)、12月10日(木)、
1月19日(火)、2月17日(水)

場所…イルプラザ・カルチャーセンター
(調理実習室)

対象…市内のお母さん

定員…25名(定員になり次第締切)

内容…ごぼう料理のいろいろ・凍み大根の作り方
米粉のお菓子・巻き寿司など

参加料…2,000円(4回)

申込み…11月9日(月)8時30分
から電話受付

主催…岡谷市農業婦人
グループ



申込み・問合せ ● 農林水産課(内線1489)

要介護認定方法の見直しについて

4月から実施してきました「経過措置」は、9月30日をもって廃止されました。10月1日からの認定調査方法では、一部の判断基準が見直されたため、これまでより詳しく日ごとの状況についてお聞きする場合があります。

要介護認定の判定結果が、申請者の実情と一致していないと思われる場合、

①「要支援1」、「要支援2」、または「要介護1」～「要介護5」と判定された人は、有効期間終了前であっても区分変更申請を行うことができます。

②「非該当」と判定された人は、再申請を行うことができます。特に、4月から9月の間に新規で申請を行った人(初めて要介護認定の申請を行った場合など)は判定結果に留意してください。

詳しくは、介護福祉課介護保険担当、または諏訪広域連合介護保険課にお問い合わせください。

問合せ ● 介護福祉課(内線1282)

諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8162

シルバー人材センターからのお知らせ

**高齢者の知識・経験・技能がお役に立ちます。
高齢者の就業促進にご協力ください。**

高齢社会が進む今、働く意欲に燃える元気な高齢者が増えています。あなたの仕事や暮らしにシルバー世代の豊かな経験と知識を役立ててみませんか。

臨時・短期・軽易な仕事はお任せください。

シルバー人材センターは、公共的、公益的団体。収益を目的にしていませんので、一般より割安のうえ、安心して仕事を発注できます。

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・草刈り・清掃・工事手伝い・農作業など
管理・環境分野	駐車場管理・公園管理・催場見回り・守衛など
事務分野	一般事務・書類整理・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・経理事務・自動車運転・技術支援など
技能を必要とする分野	植木の手入れ・障子やふすま張り替え・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番など

【会員になるためには】

岡谷市に居住する60歳以上の健康な人で、今までの経験や技能を生かし、生きがいのため、健康のため、意欲的に仕事をしたいと考える人は、奇数月に開催の新入会員説明会に参加し、シルバー事業に賛同のうえ、入会手続きをしてください。

【今後の新入会員説明会】

期日…11月10日(火)・1月12日(火)・3月9日(火)

時間…午後1時30分～

場所…諏訪湖ハイツ

第21回シルバーフェア開催

ご来場をお待ちしています

日時…11月28日(土) 午前9時～午後5時

29日(日) 午前9時～午後3時30分

場所…諏訪湖ハイツ

★作品の展示・販売・同好会発表(パネル・舞台)

★子供ふれあい交流会 ★刃物研ぎ・囲碁道場

★シルバー何でも相談 ※野菜の販売も行います

問合せ ● 岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 <http://www.lcv.ne.jp/~osksc/>

イルフプラザ・カルチャーセンター講座

正月編

●下記講座のほか、「新年 たこあげ大会」を1月1日に予定しています。自作のたこをあげてみよう!

申込み…各講座とも11月7日(土)午前9時~受付開始(先着順)。受講料・材料費を添えてイルフプラザ・カルチャーセンター窓口または電話でお申し込みください(受付初日は電話申し込みができません)。

※託児(概ね0~5歳)を希望の人は受付時に申し出てください。

講座名	世代間交流講座	お正月講座	
	たこ作り教室	お正月料理	新春を花で迎える
日時	12月6日(日) 午前9時30分~午後0時30分	12月11日(金) 午前10時~午後0時30分	12月26日(土) 午後1時30分~3時30分
場所	イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室	イルフプラザ・カルチャーセンター 調理実習室	イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室
講師	西野 正 先生	神戸玉葉 先生(料理研究家)	滝沢つぎ子 先生(小原流教授)
定員	小学生以上の親子15組	20名	20名
受講料	無料	200円	200円
材料費	1セット500円	800円	2,000円
持ち物	30cmのものさし、はさみ、鉛筆	エプロン、三角巾、筆記用具	はさみ、花器、剣山 ※剣山、はさみは、申込時に注文で購入できます。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

カルチャーセンター・岡谷映像サークル共催講座

おんばしらをビデオで撮ろう!

日時(全5回) …

11月19日、26日、12月3日、10日(毎週木曜日) 午後7時~
11月29日(日) 午前9時~ 撮影実習

会場…イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名(定員になり次第締切)

受講料…1,000円

申込み…11月5日(木)午前9時から
窓口または電話にて受付(初日は
電話申し込みができません)



ホリディスクエア

ハーモニカ 四ッ葉フレンズ

日時…11月8日(日) 午後1時30分開演

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

プログラム…千曲川・船頭小唄・

あざみの歌 (ほか)



入場無料

おこと(箏)講座

日本古来の伝統楽器、箏(こと)を体験してみませんか!13絃の奏でる音色の美しさに触れ、あなたも、箏奏者に!?

難しく考えず、楽しくチャレンジしてみましょう。

興味のある人、初心者の人、大歓迎!

日程…11月18日、25日、12月2日、9日、
16日(全5回 毎週水曜日)

時間…午後7時 ~9時

会場…イルフプラザ・カルチャーセンター

定員…10名(定員になり次第締切)

受講料…1,000円

道具代…1,700円(爪1セット3つ入り)

※箏のない人には貸出ます。

申込み…11月6日(金)午前9時から窓口または電話にて受付
(初日は電話申し込みができません)



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

活の泉

湊公民館成人学校

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300



申込み…11月4日(水) 午前8時30分～13日(金) 午後5時30分
 公民館窓口か、電話でお申込みください。 ※定員になり次第締め切ります。

科目	「ポーセラーツ入門」	「もっと知ろう!ワイン講座」
期間	11月25日、12月2日、9日、16日 毎週水曜日(全4回)	11月27日、12月4日、11日、18日 毎週金曜日(全4回)
時間	午後7時～9時	午後7時～8時30分
定員	20名	20名
講師	加々見 嘉奈子先生	ワインアドバイザー 小池 美智子先生
内容	真っ白な磁器をキャンバスに、シール感覚で転写紙をはったり、うわ絵の具、金彩などを使って、自由な絵付けをしてみませんか。絵が苦手な人でも素敵なテーブルウェアを仕上げることができる、実用的で奥の深いハンドクラフトです!	知っているようで意外と知らないワインのいろいろを学んでみませんか。ワインに合うおつまみも紹介。11月に解禁されるボジョレーヌーボーについても一緒に学びましょう。 ※試飲もあります。飲酒運転は絶対にしないでください。
受講料	1,000円	1,000円
持ち物	筆記用具、はさみ、カッター、ピンセット、箱ティッシュ、10cmくらいの密閉容器、カッティングマット	筆記用具
材料費	5,000円程度(4回分)	2,000円～(4回分)

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

問合せ●子ども課(内線1264)

『守ろうよ 未来を見つめる 小さなひとみ』 平成21年度標語 柴田満佐子さん(山梨県)の作品

子どもへの虐待に関連した痛ましい事件が後を絶たない昨今、児童虐待防止は社会全体で早急に解決すべき重要な課題です。児童虐待への理解を深め、子どもや保護者から発せられるSOSのサインを見逃さないよう心がけ、ともに虐待防止に取り組みしましょう。

●子育てをしている人へ

「イライラしてしかり過ぎたり、たたいたりすることがある」「このままでは虐待になってしまうかも…」と悩んでいませんか? 子育て中の不安やストレスは1人で抱えず、信頼できる人や相談機関へ話してみましょう。

●まわりの人へ

心配な子どもや保護者に気づいたら、迷わず下記へ連絡(通告)してください。あなたの秘密は法律で守られます。



オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

岡谷市役所児童相談専用電話(24時間対応) …☎23-4767

諏訪児童相談所…☎52-0056

県児童虐待・DV24時間ホットライン…☎0263-91-2410

問合せ●環境課 ☎227040

ごみの自家処理(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

●共通事項…
 ●運転する時は、アイドリングストップなど、エコドライブを心がけます。

●事業者のみなさんは…
 ●従業員に対し、地球温暖化問題や省エネルギーなどの環境教育を推進します。
 ●環境への負荷の少ない新エネルギーなどの利用に努めます。

●市民のみなさんは…
 ●家族で地球温暖化問題やエネルギーについて話題にし、意識を高めましょう。
 ●環境家計簿を活用し、エネルギー消費量を把握して家族ぐるみで節減に努めます。

●アイドリングストップ!
 10分間のアイドリング(ニュートラルレンジ、エアコンOFFの場合)で、1300CC程度の燃料を浪費します。待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐車の際にはアイドリングを止めましょう。

●地球環境の保全
 地域における環境保全活動を通じて、地球環境の保全に貢献します。



切り絵:日達れんげさん

環境基本計画のさらなる推進!
 11月の基本目標
 地球環境の保全
 地域における環境保全活動を通じて、地球環境の保全に貢献します。
 アイドリングストップ!
 10分間のアイドリング(ニュートラルレンジ、エアコンOFFの場合)で、1300CC程度の燃料を浪費します。待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐車の際にはアイドリングを止めましょう。
 市民のみなさんは…
 ●家族で地球温暖化問題やエネルギーについて話題にし、意識を高めましょう。
 ●環境家計簿を活用し、エネルギー消費量を把握して家族ぐるみで節減に努めます。
 ●事業者のみなさんは…
 ●従業員に対し、地球温暖化問題や省エネルギーなどの環境教育を推進します。
 ●環境への負荷の少ない新エネルギーなどの利用に努めます。
 ●共通事項…
 ●運転する時は、アイドリングストップなど、エコドライブを心がけます。
 ●ごみの自家処理(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

おかやから
 広げていこう エコロジ
 平成20年度 長地小6年2組

◆予防接種

受付時間／午後1時30分～2時20分

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・予診票

※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）

※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル

※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル

※3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査を行ってきてください。

健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 【予約制】	17日(火)午後1時～5時 ※12月分予約：11/18日(水)～受付開始 社会福祉課
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	19日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室
ことばの教室 【予約制】	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767

母子相談	月・火 午前9時～午後4時 水～金 午前10時～午後5時 社会福祉課
教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206

教育相談 【予約制】	(専門カウンセラー)11日(水)、25日(水) 午前11時30分～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
---------------	--

夜間教育相談	17日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
--------	---------------------------------------

女性のための相談	17日(火)午前10時～午後4時 申込み 企画課 会場 イルフプラザ・カルチャーセンター
----------	---

中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000
------------	---

産業財産権相談会 (発明相談)	12日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
--------------------	-------------------------------------

ミニジョブカフェ 【予約制】	仕事に対する疑問や悩みについての相談 26日(木)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000
-------------------	--

キャリアサポート 【予約制】	悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢していればいいと思っている人のための相談所 8日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK テクノプラザおかや ☎21-7000
-------------------	---

高齢者職業相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 庁舎内同相談室☎22-2687
---------	---

農地相談 【予約制】	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 農業委員会室
---------------	-----------------------------------

ふれあいおしゃべり電話		
ボランティア総合相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121
金銭管理 財産保全相談		
社協心配ごと相談		
家庭介護相談		

結婚相談	相談日	時 間	場 所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		

市町村巡回相談会 諏訪地域障害者自立支援センター〈オアシス〉までの移動手段のない方、事情があってもなかなか相談できない方に対して、お住まいの近くで相談ができる巡回相談会です。

期日 ●11月21日(土)
時間 ●13:00～17:00 対象 ▶ 諏訪圏域の障害のある方、またはそれに関連する方
費用 ▶ 無料
会場 ●諏訪湖ハイツ ※申し込みは不要です。当日、会場に直接お越しください。
問合せ：諏訪地域障害者自立支援センター〈オアシス〉 ☎54-7363

妊娠5～7か月の『パパ・ママ教室』受講申込み受付中
3回目▶11月6日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※12月4日から新しいクールが始まります。
申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)

金	土
6	7
13	14
20	21
27	28

☑ 離乳食教室(ステップ3)
(20年11月～12月生)
集合午前9時50分

☎ オスガ設備 ☎27-6622

☎ 上條電設工業 ☎23-5330

☎ 旭設備 ☎23-3764

☎ オスガ設備 ☎27-6622

☑ 離乳食教室(ステップ2)
(21年4月～5月生)
集合午前9時50分

☎ アイテック ☎23-8500

☎ 旭設備 ☎23-3764

☎ ミヤサカ管工 ☎22-9615

☎ アイテック ☎23-8500

◎国民健康保険税 第8期
納期…11月30日(月)

納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。
期限内納付にご協力を！

問合せ●税務課（内線1135）

今月の納税

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付は原則午前9時～午後5時です。
(午後については来院前に電話で連絡ください)
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間/午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none">  小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068  早出歯科医院 ☎ 28-0024  矢崎薬局 ☎ 23-7125  林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  西川小児科医院 ☎ 27-0011  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  かえで薬局 ☎ 26-1929  信和設備 ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (20年4月生) 受付午後1時～1時30分  林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (21年5月6日～8月5日生)  2歳児にこここ教室 (19年10月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)  林鉄工設備 ☎ 23-3197
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none">  米山医院 ☎ 22-2880  藤岡歯科医院 ☎ 22-2138  山一小口薬局 ☎ 23-2206  岡谷酸素 ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (18年10月生) 受付午後1時～1時30分  浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区)  2歳児にこここ教室 (19年10月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)  旭設備 ☎ 23-3764
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none">  林外科医院 ☎ 28-1200  藤森医院歯科 ☎ 22-1829  御子柴薬局 ☎ 27-7056  浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区以外)  丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (21年7月生) 受付午後1時～1時30分  十和設備 ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備 ☎ 24-0182
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none">  花岡医院 ☎ 22-3525  しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  十和設備 ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (21年1月生) 受付午後1時～1時30分  シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  シンニチ設備 ☎ 22-1365
29	30	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>子育て応援協賛店 サービスデー</p> <p>11月1日(日)</p> <p>■ 問合せ ■ 商業観光課(内線 1452)</p> </div>		<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>「ねんきん定期便」相談会</p> <p>長野県社会保険労務士会の協力で無料相談会を開催します。</p> <p>■ 相談日 11月24日(火) ■ 時間 午前9時～午後4時 ■ 会場 市保健センター1階 機能訓練室 ■ 持ち物 ※ねんきん定期便を受け取られた人は ●ねんきん定期便 ●年金手帳・年金証書(持っている人) ●認印 ※代理の場合は上記のほかに委任状が必要</p> <p>問合せ ▶ 岡谷社会保険事務所 ☎ 23-3661</p> </div>