

親子健康カレンダー（4月・5月）

※ これまで使用していた会場が改修工事で使用できないため、令和8年度健診会場はやっちくふれあいセンター（松山町）に変更となります。

パパママ教室（要予約）	【受付】9：15～9：25
5月23日（土）	：やっちくふれあいセンター
ママと妊婦さんの“ほっと”カフェ【時間】	10：00～12：00
4月9日（木）、5月14日（木）	：はぐくみランド
2～3カ月児相談	【受付】9：30～9：45
4月15日（水）、5月29日（金）	：やっちくふれあいセンター
育児相談	【時間】10：30～12：00
4月21日（火）、5月29日（金）	：やっちくふれあいセンター
育児学級	【受付】9：30～9：45
4月14日（火）、5月12日（火）	：やっちくふれあいセンター
1歳児相談	【受付】9：30～9：45
4月21日（火）	：やっちくふれあいセンター
1歳6カ月児健診	【受付】13：00～13：15
5月13日（火）	：やっちくふれあいセンター
2歳6カ月児歯科検診	【受付】13：00～13：15
5月21日（木）	：やっちくふれあいセンター
5歳児健診	【受付】13：00～13：15
4月22日（水）	：やっちくふれあいセンター

※ 母子健康手帳を  
もらうためには  
事前申込が必要です。



申込はこちら



4月

12日	えびはら皮膚科（皮膚科）	Tel. 478-0370
19日	陽春堂内科診療所（内科）	Tel. 472-5511
26日	山下クリニック（内科、外科）	Tel. 487-9001
29日	手塚クリニック（内科、外科）	Tel. 472-5565

5月

3日	平川やの胃腸内科（内科）	Tel. 472-0145
4日	大山病院（内科）	Tel. 472-1400
5日	みやじクリニック（内科、放射線科、呼吸器科、胃腸科）	Tel. 471-5000
6日	松下医院（内科、外科）	Tel. 472-1124
10日	石神診療所（内科、皮膚科）	Tel. 474-0107
17日	藤後クリニック（内科）	Tel. 472-1237
24日	びろうの樹（脳神経外科、整形外科、内科）	Tel. 474-1011
31日	はまさき耳鼻咽喉科（耳鼻咽喉科）	Tel. 473-3387

- 大隅広域夜間救急センター電話相談  
Tel. 0994-45-4119
- 鹿児島県小児救急電話相談  
# 8000 または Tel. 099-254-1186
- 曾於医師会夜間急病センター  
Tel. 099-482-5899
- 都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関  
Tel. 0986-23-5555（テープ案内）



スマホ相談所&スマホカメラ特別講座を開催します

【4・5月開催分】

スマホ相談所		スマホカメラ特別講座（全3回受講いただけます）	
日時	場所	日時	主な内容
4月19日（日）10時～13時	志ふれあい交流館	5月15日（金）10時～12時	スマホカメラの仕組み
5月10日（日）10時～17時	サンポートしぶシアピア	5月22日（金）10時～12時	写真や動画の撮り方
5月24日（日）10時～13時	志ふれあい交流館	5月29日（金）10時～12時	写真の加工・編集方法

電話 / カメラ / LINE / 動画 / 地図 / キャッシュレス決済  
など、スマホの操作方法全般について対応します。  
※ 事前予約不要・相談料も無料です

開催場所 志ふれあい交流館  
定員 20人 参加費 無料  
申込期限 4月30日（木）まで

■ 申込・問い合わせ先： ● 合同会社カケルドット 戸上 Tel. 090-1732-1448



8020 達成者を表彰しました



8020 運動 令和7年度達成者			
氏名	本数	氏名	本数
堤口 義文	28本	西 勝美	22本
有馬 ミツミ	27本	道山 和枝	25本
末田 ケイ子	22本	山口 利治	20本
橋口 俊作	22本	中水 定美	20本
中園 トメ子	24本	園田 道子	27本
岩元 律子	24本	川野 ヨシエ	23本
山川 克久	24本	春田 満	21本
立平 良子	25本	川原 司	22本
小宇都 洋子	27本	内村 康海	29本
鮫島 雅子	27本	竹下 令子	23本
田原 隆	23本	早崎 睦子	26本
坂元 勝子	27本	和田 律子	22本
下清水 ちみ子	26本	岩根 キミエ	20本
掲載者	26人	（※承諾をいただいた方のみ掲載）	



3月19日、市役所志布志庁舎にて8020達成者表彰式が開催されました。令和7年度は30人が8020を達成し、表彰式には、16人が参加しました。表彰式後には、オーラルフレイル（歯の虚弱）対策として、歯科衛生士とともに口腔体操を行いました。参加者は互いの健康状況を確認し、さらなる健康増進に意欲を見せていました。  
（※8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。）

年金インフォメーション  
～ 令和8年度の国民年金保険料 ～

本年の国民年金保険料は月額1万7920円です。  
納付方法は、①納付書②口座振替③クレジットカード④スマートフォンアプリ⑤ねんきんネットがあり、いずれの方法でも手数料はかかりません。口座振替での支払いは割引があり、最もお得な納付方法となります。  
※納付書は、4月上旬郵送。  
● 付加年金制度  
国民年金第1号被保険者や任意加入被保険者の方は、毎月の保険料に上乗せして月額4000円の付加保険料を納めることで、将来の老齢基礎年金の額を増やすことができます。  
▼ 老齢基礎年金を受け取る際に加算される額  
付加年金額（年額）は、「2000円×付加保険料を納めた月数」で計算します。老齢基礎年金を2年以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金を受け取れます。  
▼ 注意事項  
付加保険料の納付は、申込月から開始となります。遡って納付することはできません。  
● 前納制度  
保険料をまとめて納める「前納制度」は、最もお得な口座振替で前納した場合、毎月払いと比べて、6カ月前納で1220円、1年前納で4510円、2年前納で1万7370円の割引となります。2年前納を希望される場合は、手続きが必要です。  
前納の納期限は、4月30日（木）となりますので、希望される場合はお早めに納付をお願いします。  
● 問い合わせ先  
■ 市民環境課 市民年金グループ  
Tel. 472-1111（内線2355）  
■ 市民税務課 市民税務グループ  
Tel. 474-1111（内線113）  
■ 総務市民課 市民グループ  
Tel. 487-2111（内線226）  
● 庶務年金事務所  
Tel. 0994-4215121