

令和8年 社会生活基本調査にご協力ください

圖市民課(西有家庁舎) ☎73-6647

国(総務省)は、10月20日を基準日として「社会生活基本調査」を実施します。

個人や世帯に関する状況や過去1年間の自由時間における活動を調査し、調査結果は仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進など各種行政施策の基礎資料として利活用されます。

- 10月上旬から中旬にかけて、調査員が無作為に抽出された調査対象世帯へ伺いますので、ご協力をお願いします。

教えて！国民年金

【令和8年10月～】国民年金保険料の育児免除が始まります

育児免除期間として認められると、保険料を納付したもののとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。免除や納付猶予、学生納付特例が承認されている場合でも、届け出が可能です。なお、育児免除期間でも付加保険料が納付できます。

●対象者…次のすべてに該当する人

- ・令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する実父母または養父母
- ・国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・学生など)
- ※第1号被保険者であれば夫婦ともに対象

●免除期間

- ・実父・養父母の場合…子を養育し始めた月から、1歳になる前月まで
- ・実母の場合…産前産後免除期間に引き続き、1歳になる前月まで
- ※すでに子どもを養育している人は、令和8年10月～1歳になる前月が免除期間となります。

●申込方法

オンラインまたは各支所に備えている様式に必要事項を記載の上、申し込んでください。

問日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662

南島原市 健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641 または 各支所

【出張年金相談のご案内】

- 時間共通…午前10時～午後3時

- 申込…電話または窓口で申し込んでください。

諫早年金事務所では、出張年金相談を実施しています。

年金の請求方法や相談方法などお気軽にご相談ください。【※要予約】

- 10月20日(火)…加津佐支所
- 10月27日(火)…北有馬支所
- 11月17日(火)…布津支所
- 12月8日(火)…有家支所
- 12月22日(火)…深江支所

令和9年

- 1月19日(火)…加津佐支所
- 1月26日(火)…南有馬支所
- 2月16日(火)…口之津支所
- 3月16日(火)…西有家支所

家族の介護・生活のことで悩んでいませんか？

圖福祉課(南有馬庁舎) ☎73-6651

「家族の物忘れがひどくなってきた」「介護するのに疲れてきた」「どうにかしたいけど、どこに相談したらいいの？」など、家族の介護・生活のことで悩んでいませんか。

お気軽にご相談ください

地域には、介護や医療、生活に関するさまざまな制度、サービスがあります。

家族の介護などでの心配や困りごとがある時は、一人で悩まず気軽にご相談ください。

●介護予防に関する相談

圖福祉課(南有馬庁舎) ☎73-6651

●高齢者の介護や生活に関する相談

圖南島原市地域包括支援センター本所 ☎84-2633

// サブセンター(布津) ☎61-1190



南島原市地域包括支援センターHP

高齢者のためのサービスガイドブック「つなGO!」

南島原市 つなGO

Q検索

高齢者の皆さんがいつまでも住み慣れた地域で自分らしく生活が続けられるように、市内で利用できるさまざまなサービス情報や相談窓口を掲載した「高齢者のためのサービスガイドブック つなGO!」もあります。ぜひご活用ください。

生活や仕事にお困りの人はご相談ください

圖南島原市自立相談センター(南有馬庁舎:保護課内) ☎73-6656

Eメール:jiritsusoudan@city.minamishimabara.lg.jp



収入が少なく生活に困っている、仕事をはじめたいが働けるか不安などの生活の悩みごと解決に向けて、計画・目標を一緒に考え、自立につながるように支援します。

ご家族など、まわりの人からの相談も受け付けますので、まずは電話でご相談ください。

- 相談受付時間…午前8時30分～午後5時15分(平日) ※秘密は厳守します。

- 料金…無料

- 支援の一例

- ・就職先が見つからない。⇒ハローワークと連携して就労支援を行い、採用に結びついた。
- ・年金がなく生活に困っている。⇒年金相談に同行し、年金の請求漏れが見つかり受給できた。



市HP

広告

BEER HALL 2026
ザ・マーキーズ ビアホール
2026 7/4 - 9/13
開催時間 18:00~21:00 (L.O.20:30)
金・土・日開催 ※貸切等により休業の場合あり。お気軽にお問合せください。
時間無制限 食べ放題! 約30種 飲み放題!
The MARQUIS HOTEL&WEDDING
ザ・マーキーズ ホテル&ウェディング
TEL. 0957-72-2031
https://luxe-west-plus.jp
長崎県南島原市深江町丙760
OPEN 9:00~21:00 CLOSE 火曜日定休日(祝日除く)

ふとんのお手入れ しませんか
綿ふとん打直し・羽毛ふとん仕立直し
ふとん丸洗い・健康寝具・オーダーカーテン
睡眠環境・寝具指導士がいるお店
松島ふとん店
南島原市有家町山川1227 ☎82-2158
電話1本でお伺いします!