

産前産後期間の国民年金保険料の免除

問市民窓口課（市役所1階7番窓口） ☎32-2072、各支所・出張所

国民年金第1号被保険者が出産する場合、一定期間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、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。

届け出は、出産予定日の6カ月前からできます。

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間）

対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人（保険料の免除は同年4月分から）

申請方法 市民窓口課と各支所・出張所に備え付けの書類に記入し、必要書類を添えて提出する

申請に必要なもの

- 個人番号（マイナンバー）が確認できる書類または年金手帳
- 顔写真付きの身分証明書
- 親子（母子）健康手帳など（出産後に申請する場合は原則不要。被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日と親子関係が分かる書類）

第1号被保険者とは？
20～59歳の自営業や農業者とその家族、学生、無職の人など
対象になる出産は？
妊娠85日（4カ月）以上の出産（死産、流産、早産を含む）

子ども医療費の適正な受診を

問子育て推進課 ☎32-2065

医療機関の上手な受診は、子どもの回復を早めるだけでなく、医療費の節約につながります。

市では、中学生以下の子どもの医療費を無料にしています。制度が安定して続くよう、適正な受診をしましょう。

✓ **はしご受診・重複受診をやめる**

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、検査や処置、注射、薬の処方などを最初からやり直すことになり、体に負担がかかります。

✓ **ジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用する**

ジェネリック医薬品は、先進医薬品と同じ効能、効果を持つ、低価格な医薬品です。

✓ **予防接種を受ける**

感染症から子どもを守り、かかった場合も重症化を防ぐことが期待できます。

✓ **救急医療は適切に利用する**

夜間、休日に子どもの急な病気で心配な時は、小児救急電話相談を利用しましょう。小児科の看護師などが、症状に応じた対処方法を説明します。急な発熱や嘔吐、けいれん、頭を強く打ったなど、すぐに病院に行くか迷った時は、電話してください。

小児救急電話相談 #8000 または 086-801-0018

平日＝午後7時～翌朝午前8時

土曜日・日曜日・祝日＝午後6時～翌朝午前8時



変更案を縦覧します 津山広域都市計画

問 ☎708-8501

津山市山北520都市計画課
（市役所5階） ☎32-2096

津山広域都市計画の変更案の縦覧を行います。

意見のある人は、意見書を提出してください。

縦覧期間 12月13日(月)～27日(月)午前8時30分～午後5時15分

縦覧場所 都市計画課、市ホームページ

縦覧内容 都市計画公園（高野川東公園）の変更案

提出方法 縦覧期間内に、意見書（任意様式）を郵送または窓口で直接提出する

※意見書を提出できる人は、市民、市に関係がある人に限られます

12月は地球温暖化防止月間

WARM BIZ

ウォームビズ

問環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051

環境に優しい低炭素なまちを目指し、身近でできることを探してみませんか。

WARM BIZ(ウォームビズ) 取り組んでいますか？

ウォームビズは、暖房時の室温が20℃でも心地良く過ごすことができる、低炭素型の職場環境や生活様式です。

冬の節電は、夏よりも省エネ効果や二酸化炭素（CO₂）排出量の削減効果が高いといわれています。

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ✓ 暖房器具以外の
もので暖める | ✓ 体の中から温める | ✓ 衣類などを活用
して体を温める |
| ● 扇風機を上向きに短時間だけ使って、暖かい空気を循環させる | ● 根菜類、ショウガなどを使った料理を食べて、体を温める | ● 首、手首、足首の「三つの首」を温める |
| ● 窓に断熱シートを貼るなど | ● 換気の時間を活用し、ストレッチをするなど | ● マフラー、ひざ掛け、湯たんぽを活用する |

ゼロカーボンシティ宣言
市は、令和3年2月に宣言しました。CO₂の排出量実質ゼロを目指す取り組みを、今後さらに進めていきます。

環境絵馬展

市内の小学4年生が作成した環境絵馬の展示や、環境に優しい取り組みを紹介します。

とき 12月10日(金)～23日(木)
ところ 市役所1階市民ロビー

知ってる？環境に優しい「カーボンオフセット商品」

カーボンオフセットは、日常生活や経済活動で排出されるCO₂を、住宅用太陽光発電システムの使用など他の場所で削減・吸収したCO₂で埋め合わせ（オフセット）し、排出量を実質ゼロにする仕組みです。

認証シールが付いた「カーボンオフセット商品」を購入すると、CO₂の削減活動に協力でき、売り上げの一部が地域の環境のために使われます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ライトダウンinつやま2021冬

家庭や職場で、電気やテレビを消し、地球のこと、エネルギーのことに考えてみませんか。

※12月の毎週水曜日午後6時～市役所本庁舎などで、ライトダウンに取り組みます



津山市スポーツ栄誉賞 津山商業高等学校3年 森岡優介さん

森岡さんは、7月29日～8月1日に新潟県で開催された、令和3年度全国高等学校総合体育大会弓道競技大会・第66回全国高等学校弓道大会で、個人準優勝を果たしました。

市では、この快挙を祝し、9月30日に津山市スポーツ栄誉賞を贈りました。個人への贈呈は初めてです。

進学後も弓道を続ける森岡さんは「家族、仲間、顧問の先生の支えがあって、今回の成績に結びつきました。結果に慢心せず、日々努力し、日本一を目指して今後も頑張っていきたいです」と話してくれました。

森岡さん、おめでとうございます。



大会の様子