

はつらつチャレンジ塾 (高齢者運動教室)2期生募集!

この塾では、総合健康ゾーン健康増進施設「ウエルストーク豊岡」を利用してさまざまな運動を体験することで、自分に合った運動を見つけることができます。小グループで、初心者向けの集団プログラムを用意しましたので、運動が苦手な方、体力に自信のない方、初心者でも安心して参加ください。



- ▽コース
- ①月曜日コース 午後2時～3時30分
 - ②火曜日コース 午前10時30分～12時
 - ③水曜日コース 午後2時～3時30分
 - ④金曜日コース 午前11時～12時30分
- ※フィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを体験できる混合プログラムで、毎回メニュー

が変わります。プールを遠慮したい方などは、他のメニューでの対応もできますので、事前説明会で申し出てください。

▽期間 8月～11月の4カ月間(全16回)

▽対象 市内在住の65歳以上の方(ただし、治療中の疾患がある方は、主治医の意見書による確認が必要な場合があります)

▽利用料 1コース8,000円(月額2,000円)

▽募集人数 各コース20人(先着順)

▽事前説明会 申込み後、日程を案内します。

▽申込方法 健康増進課窓口で直接または電話で、申し込みください。



▽申込期限 6月14日(月)

《申込み・問合せ》

健康増進課成人保健係
☎24-11127

国民年金 免除承認期間の追納のおすすめ

国民年金保険料の免除または若年者納付猶予申請により承認された期間は、年金資格期間には算入されませんが、年金額には反映されません。10年以内であれば保険料を「追納」して満額の老齢基礎年金に近づけることができます。

は、2年以内であれば加算が行われませんが、3年度目以降は、免除当時の保険料に加算額が上乗せされます。

※半額免除は平成14年4月、4分の1免除と4分の3免除は平成18年7月、また、若年者納付猶予は、平成17年4月に創設されました。



免除の年度	追納保険料額 (月額)			
	4分の1免除	半額免除	4分の3免除	全額免除・猶予
平成12年度(10年目)	—	—	—	15,770円
平成13年度(9年目)	—	—	—	15,180円
平成14年度(8年目)	—	7,300円	—	14,590円
平成15年度(7年目)	—	7,180円	—	14,360円
平成16年度(6年目)	—	7,090円	—	14,180円
平成17年度(5年目)	—	7,110円	—	14,220円
平成18年度(4年目)	3,560円	7,130円	10,690円	14,260円
平成19年度(3年目)	3,570円	7,150円	10,720円	14,300円
平成20年度(2年目)	3,600円	7,210円	10,810円	14,410円
平成21年度(1年目)	3,670円	7,330円	11,000円	14,660円

豊岡年金事務所から 年金相談のお知らせ

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。

なお、代理者のときは、委任状と代理者の身分証明書を持参ください。

●6月12日(土)は
午前9時30分～午後4時

●6月7日・14日・21日・28日の月曜日は
午前8時30分～午後7時

●電話での問合せ
ねんきんダイヤル
☎0570-051165

●IP電話・PHS
☎03-6700-1165

●年金個人情報サービス
日本年金機構ホームページ
アドレス
<http://www.nenkin.go.jp>

《問合せ》
▽日本年金機構 豊岡年金事務所 ☎22-0948

▽市民課市民係
☎21-9015または各総合支所市民福祉課市民係

☎21-9015または各総合支所市民福祉課市民係



目指せ! 山陰海岸ジオパーク

シリーズ18

珍しい巻貝の化石

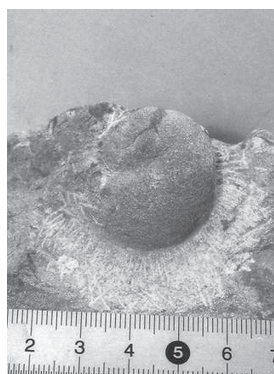
市では、京都府・兵庫県・鳥取県の民間団体や行政機関と連携し、竹野海岸、日和山、玄武洞公園などの山陰海岸国立公園や神鍋高原などを中心としたエリアを「山陰海岸ジオパーク」として、世界ジオパークへの認定を目指しています。このジオパークについて、市のジオパーク普及啓発専門員(北但層群化石研究会代表)の三木武行が、シリーズで紹介します。

《問合せ》観光課 ☎21-9016

但馬から発見される貝化石の中にも珍しいものがあります。

ツメタガイ

貝は一般に草食性で海藻などを食べていますが、ツメタガイは肉食性です。他の貝に取り付き、酸を出して貝殻を溶かして歯舌を貝の中に伸ばして食べてしまう恐ろしい貝です。近年、アサリが減ったのは、輸入したアサリにツメタガイの卵が混じって増殖し、アサリを食べてしまったかららしいです。



クマサカガイ

昔、日本には有名な大泥棒が3人いました。熊坂長範、石川五右衛門、ねずみ小僧次郎吉の3人です。熊坂長範は平安時代の大泥棒で、歌舞伎にも登場し、源義経と弁慶に討ち取られました。この貝は、熊坂長範が奪った荷物を背負って逃げる姿に似ているために

この名が付きました。クマサカガイは貝殻が比較的柔らかいので、魚に食べられないように表面に粘液で石ころや、他の貝を付けて身を守っています。

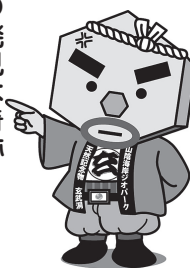


センニンガイ

センニンガイは、通常、マンガローブ(熱帯から亜熱帯の河口付近で海水と淡水が混じる汽水域の森林のこと)にすむ貝です。この環境には独特の動植物が生息しており、貝の化石ではほかに、ピカリア・マンガローブシジミなどがあります。センニンガイはテレスコピウム(望遠鏡)ともいいます。望遠鏡の形をしています。



教えて「きんぐ」



●化石の発見は奇跡？

みんなは化石を見つけたことあるかな？

大昔に生きていた動物や植物などが長い年月をかけて石になったものはもちろん、すでにいた穴の跡や足跡も化石の仲間なんだ。

生きもののほとんどは死ぬと腐ったり、ほかの動物に食べられたりするるので、化石として残りやすいのは骨、歯、貝殻なんだ。生きものが化石になる確率は数万分の1ともいわれており、化石になると自体とても珍しいことなんだ。さらに、その化石が壊れずに地表に現れる確率、人が発見する確率まで考えると、化石の発見というのは奇跡の確率ともいえるんだ。

化石からは、生物の進化や、生きていた年代の地球環境などが分かり、学術的にもとても貴重な資料となるんだ。化石を探すには、まず化石

を含む地層を見つけてることが大切だ。砂岩や泥岩の中に化石はあるけど、玄武岩のように火山活動でできた石からは化石は見つからないよ。

化石を取りに行くときには次のことに気を付けよう。

- ① 土地の持ち主に了解をもらおう。
- ② 石が落ちてこないか、足元は壊れないか、周りの安全を確認しよう。
- ③ 自然を破壊しないよう、岩を壊すのは最小限にしよう。
- ④ 国立公園・国定公園・県立自然公園などに指定されている区域内での石の採取は、原則、禁止されているので、事前に調べておこう。

