

「家庭でできる節電のポイント」冷蔵庫にはものを詰め込みすぎず、開閉を減らしましょう。

高齢者の皆様へ

在宅介護支援センターによる 介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に！！おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんな楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
6月15日(水)	午前9時30分 ～ 午後0時30分	エプロン教室 栄養士による 講話と調理実習 費用100円	明治南コミセン	トータスホーム ☎52-2220
7月5日(火)	午前10時 ～ 正午	音楽	薄市公民館	
7月8日(金)		おやつ作り	下多功公民館	
6月28日(火)	午前10時 ～ 正午	手芸・工作	坂上コミセン	ふじやまの里 ☎58-0958
6月30日(木)		音楽	いきいきプラザ	
7月6日(水)		楽しく体操	中央公民館	
7月4日(月)		工作	きらきら館 (本郷地域福祉センター)	友愛苑 ☎56-8885
7月6日(水)		工作	桃畑公民館	

▶問い合わせ先=保険課 高齢者支援係 ☎569102

高齢者の皆様へ

介護予防健康教室のご案内

「もう年だから…」 「なんとなくおっくうだから…」 とあきらめていませんか。日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度な老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げることができます。教室では、元気ですこやかな毎日を送るためにどんな工夫をすればよいか、3日間コースでヒントをお伝えします。多数のご参加をお待ちしています。

▶日時と内容

	日にち	内容
1日目	6月23日(木)	・保健師ミニ講話「いつまでもすこやかな毎日を」 ・運動の実践①「楽しく、無理なく体を動かしましょう！」
2日目	7月7日(木)	・歯科医師による歯科健診「お口の中の健康チェック」 ・気になる入れ歯のお手入れ方法、歯みがきのポイント
3日目	7月21日(木)	・栄養のお話「これからの毎日のため、しっかり栄養補給」 ・試食「食生活改善推進員による試食タイム」 ・運動の実践②「1日目の復習、さらに実践しましょう」

- ▶ 時間：午前9時30分～11時30分（受付9時10分開始）
- ▶ 場所：いきいきプラザ（保健センター）
- ▶ 対象者：介護予防に興味のある65歳以上の人
- ▶ 参加費用：無料
- ▶ 申し込み先：電話等で保険課高齢者支援係にお申し込みください。
- ▶ 問い合わせ先=保険課 高齢者支援係 ☎569102

「保険料免除制度」をご利用ください

前年の所得が一定以下の場合、申請手続きによって承認されると、国民年金保険料の全額又は一部が免除されます。それぞれの免除には所得制限があり、基準は世帯の構成人数等状況により異なります。

国民年金保険料の一部を免除する一部納付制度の適用を受けても、納付すべき一部保険料を納付されない場合、免除の期間とはならず未納期間となります。未納期間があると障がいや死亡といった不慮の事態が生じた場合に、年金を受け取る事ができなくなる場合がありますので、ご注意ください。

	所得基準	月々の保険料	保険料を全額納付した場合と比較した年金額
全額免除	(扶養親族の数 + 1) × 35万円 + 22万円	0円	1/2
1/4 納付	78万円 + (扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等)	4,070円	5/8
半額納付	118万円 + (扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等)	8,130円	6/8
3/4 納付	158万円 + (扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等)	12,200円	7/8

▶ 受付 = 7月1日(金)から

▶ 免除承認期間 = 平成28年7月～平成29年6月分

▶ 必要なもの =

- ・ 印かん
- ・ 年金手帳など基礎年金番号がわかるもの
- ・ 代理申請の場合は運転免許証など
- ・ 離職による免除を希望の場合は離職票又は雇用保険受給資格者証

▶ 問い合わせ先 = 保険課 国保年金係 ☎(56)9134
宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281



児童手当を受けている方へ

児童手当・特例給付現況届について

児童手当等を受けている方が続けて手当を受けるためには、毎年6月に「現況届」を提出しなければなりません。用紙は該当者に6月中旬頃に郵送します。

この届は、毎年6月1日における状況を把握し、児童手当等を引き続き受ける権利があるか確認するために行うものです。この届を提出しないと、6月以降の児童手当等が受けられなくなりますので、必ず提出してください。

また、受付は窓口受付と郵送受付があります。郵送での受付は現況届と一緒に同封されている封筒で返信してください。

▼ 提出期限 = 6月30日(木)

▼ 現況届に必要な書類 =

※ 必要な書類は受給者(保護者)によって異なります。

● 受給者(保護者)の加入している年金は何ですか？

厚生年金等加入者は、受給者(保護者)の健康保険証のコピーが必要です(上三川町の国民健康保険証の方は、国民年金加入者のためコピーは不要です。)

● 平成28年1月1日に上三川町に住民登録をされましたか？

住民登録がなかった方は、平成28年度(平成27年中の所得を証明している)児童手当用所得証明書が必要です。平成28年1月1日の住民登録地で取得してください。

● 印かん(押印)

※ その他必要に応じて提出する書類がある場合がありますので、詳しくはお手元に届く現況届等でご確認ください。

▼ 問い合わせ先 =

● 福祉課 子ども・子育て係 ☎(56)9130