

年金

任意加入制度 受給資格期間は足りていますか？

町民税務課 国保年金係 ☎77-3912

未納期間があつて年金が受けられない方や受給額を増やしたいという方は、60歳以降も任意で国民年金に加入できます。

国民年金の加入は60歳になるまでとなっています。しかし、未納期間があつて老齢基礎年金が受けられない、あるいは受け取る年金額を増やしたいという方のために、引き続き65歳になるまで任意加入することができ制度があります。加入を希望する方は手続きが必要となりますので、町民税務課国保年金係までご相談ください。なお、保険料の納付方法は口座振替が原則です。

【注意】保険料の未納がなく、満額の老齢基礎年金を受給できる方は、60歳以降の加入はできません。また、厚生年金や共済組合に加入中の方、老齢基礎年金

を繰り上げて受給されている方は加入できません。

特例的に70歳まで加入できます！

国民年金の任意加入期間は通常65歳までですが、年数不足で年金が受けられない方については、さらに70歳まで任意加入できる特例があります。

■対象 昭和40年4月1日以前に生まれた方が65歳まで加入しても年数不足の場合で、年金を受けるために必要な期間を満たすまでの間

詳しいお問い合わせは

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165



5月31日は

「世界禁煙デー」

5月31日から

6月6日までは

「禁煙週間」です

タバコは、自分だけではなく、子どもをはじめ家族など周りの人の健康にも大きな影響を与えてしまいます。

証明

証明書コンビニ交付サービス 土日でも住民票が取得できます

町民税務課 戸籍係 ☎77-3911

住民カードを利用して、全国のコンビニで証明書を取得できます。利用には事前登録が必要です。

■申請窓口 町民税務課戸籍係
■住民カード発行手数料 500円

■対象コンビニ 全国のセブン・イレブン、ローソン、サークル

■利用可能時間 土日祝日を含む午前6時30分～午後11時

■交付対象の証明書

・住民票、印鑑証明書、戸籍の附票（250円）

・戸籍謄抄本（400円）
※役場窓口より50円引きになります。



自然の中を歩こう ウォーキング講習会

町民保健センター ☎77-1891

歴史と自然を学ぶ「県立房総のむら」周辺を歩く1時間程度のコースです。午後は自由散策をお楽しみください。

- 日時 5月30日(金)
午前9時～9時30分受付
- 集合場所 保健センター
- 内容 ウォーキングおよび自由散策
- 参加費 1,000円
(お茶・昼食・入場券付)
- 定員 20人
- 締切り 5月20日(火)
- 主催 町保健推進員協議会
- 申込み 保健センターまでご連絡ください。



国民健康保険税

納め忘れはありませんか？

町民税務課 国保年金係 ☎77-3913

保険税の納期限を過ぎると督促が行われます。納め忘れがある場合は、早急に納付してください。

督促後も納めないでいると、通常の保険証の代わりに有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。さらに、納期限から1年を過ぎると「被保険者資格証明書」が交付される場合があります。資格証明書は保険証と異なり、医療機関を受診した際いったん全額自己負担することになります。

■保険税のまめ知識！Q&A

Q 保険税はだれが納めるの？

A 国保では加入している一人一人が被保険者ですが、保険税は世帯主がまとめて納めます。

Q 保険税はどのように決められるの？

A 年度（4月から翌年3月）ごとに計算して決められます。年度の途中で加入者の人数が変わったり、前年の総所得金額が変更になったりしたときなどは、再度計算し直します。

Q 年度の途中で加入・脱退した場合、保険税はどうなるの？

A 月割りで計算します。年度途中で加入した場合は、加入した月から年度末まで、年度途中で脱退した場合は、4月から脱退した前月分までとなります。

簡単！おいしい！ らくらくママクッキング

保健センター ☎77-1891

ママ同士、おしゃべりしながら楽しくお料理しませんか？簡単にバランスのよいメニューを紹介します。

■対象者 子育て中の母親

■期日 6月11日(水)

■時間 午前10時～午後1時30分

■場所 福祉センター

■内容 らくらくクッキング

■参加費 無料

■定員 16人

■締切り 5月30日(金)

■申込み 保健センターまでご連絡ください。なお、希望により託児を行います（6人まで）。



福祉センターの自主事業

癒しと元気のやすらぎ時間

福祉センター「やすらぎの里」☎78-0294

福祉センターでは、さまざまな自主事業を行っています。各教室の申込みは、福祉センターまでご連絡ください。

1. リハビリ教室

整形外科医の指導による病後のリハビリや健康維持のための教室です。

■開催日 毎月第1・3水曜日

■時間 午後1時30分～3時

2. 気功・太極拳教室

○気功 中国で健康への効果が実証され、ストレス解消や自然治癒力の増強に効果的と言われています。

○太極拳 緩やかな円運動は、強くてしなやかな体を作り、体内の生体バランスを理想的に整える効果があります。

■開催日 毎週金曜日

■時間 午前10時～11時30分

3. いきいきライフ調理実習教室
生活習慣病予防を目的に、管理栄養士が指導する調理実習です。

■定員 先着20人（人員に余裕があれば1回の参加も可）

■開催日 毎月第3金曜日（6～3月）

■時間 午前9時30分～午後1時30分（以降後片付け）

■参加費 500円（予定）

4. 健康体操講座

ストレッチ・腹筋・背筋などの運動で、腰痛や肩こりを予防し、健康な毎日を過ごしてみませんか。

■開催日 毎月第2水曜日

■時間 午後2時～3時30分

■持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

◆施設の貸出しなどについて

1. 図書室の利用案内

図書室に遊びに来ませんか？約30,000冊の書籍が、皆さんをお待ちしています。図書のリクエストも随時受け付けています。

■時間 午前9時～午後5時

■貸出し 1回5冊まで 最長1カ月間

2. 浴室

大きな風呂でゆったりとくつろいでみませんか。

■開催日 火・木・土曜日

■時間 午前9時30分～午後3時

■料金 200円（町内の方）
300円（町外の方）