

ねんきんだより 国民年金の任意加入制度

問合せ 保険健康課 年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

60歳までに年金の受給資格を満たしていない方や、老齢基礎年金を満額受給できない場合で年金額の増額を希望する方は、60歳以降も国民年金に任意加入することができます。加入は申出のあった月からで、遡って加入することはできません。(60歳の誕生日の前日より任意加入の手続きをすることができます。)

【加入の条件】

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

任意加入については「外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方」を除き、保険料の納付方法は口座振替が原則となります。手続きの際は預貯金通帳、金融機関への届出印を持参してください。

○問合せ
熊谷年金事務所 048-522-5012
保険健康課 0495-77-2113

☆熊谷年金事務所 相談予約受付専用番号
年金事務所の相談窓口は非常に混雑しておりますので、
事前にご予約をお願いします。
予約受付専用番号 **0570-05-4890**

生涯学習フェスティバル オンラインコンサート(ライブビューイング)を開催します

問合せ 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0495-77-4651 FAX0495-77-5066

大宮ソニックシティの大ホールで行われる『日本フィルハーモニー交響楽団 第151回さいたま定期演奏会』の様態を生配信で中央公民館ホールに上映します。

電車にゆられ大宮まで行かなくても、神川にしながら、普段聴くことのできない一流プレイヤーの演奏を無料で鑑賞できるチャンスです。ライブビューイング(コンサート会場からのライブ映像を同時に上映・鑑賞すること)形式で楽しむ演奏会を、ぜひ一度お試しください。

日時 9月27日(土) 午後1時30分開場/午後2時開演

場所 中央公民館ホール

費用 無料

申込方法 生涯学習課に電話または電子申請でお申込みください。

上映内容 日本フィルハーモニー交響楽団 第151回さいたま定期演奏会

【指揮】 小林 研一郎(桂冠名誉指揮者)

【ヴァイオリン】 神尾 真由子

【管弦楽】 日本フィルハーモニー交響楽団

【曲目】 サン＝サーンス/ヴァイオリン協奏曲第3番

チャイコフスキー/交響曲第5番



電子申請



ソニックシティ
ホームページ

9月は認知症月間、9月21日は認知症の日

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

認知症は誰にでも起こる可能性がある病気です。認知症についての誤解や偏見をなくし、地域で安心して生活できる社会を目指しましょう。

【認知症って?】

記憶障害が出たり適切な判断ができなくなったりして、生活上での支障が増えていく脳の病気です。

【認知症の前段階(軽度認知障害)】

軽度認知障害は本人や家族に認知機能低下の自覚はあるものの、日常生活は問題なく送れている状態のことです。健全な状態と認知症の間で、認知症にも健全な状態にも移行しうる段階です。

【認知症の発症を予防しよう】

認知症には生活習慣病や不活発な生活が深く関わると言われています。生活習慣を見直すことは生活習慣病の予防にもなり、認知症の発症や進行を緩やかにすることができる場合もあります。

認知症の発症リスクを高めるもの

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 肥満
- 運動機能の低下
- 低栄養
- 偏った食生活
- 運動不足
- 閉じこもり
- 環境の変化 など

【認知症発症・進行予防のポイント】

①食事

低栄養状態や脱水症状は脳の働きを低下させます。主食(ごはん・パン等)と主菜(肉・魚・大豆・卵等)を重視した食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

②運動

体を動かすと血流が良くなり脳細胞の働きが活性化されます。1日1回30分程度のウォーキングなど、適度な運動を行いましょう。

③脳の活性化

趣味を楽しむことは思考力や集中力を養います。また、積極的に人と交流することも大切なので、家庭や地域で役割を持つよう心がけましょう。

【町の認知症対策事業】

高齢者の交流の場



なっちゃんカフェ

日時 毎月第1水曜日

午前10時30分～11時30分

場所 総合福祉センター(いこいの郷)

内容 頭の体操、レクリエーション(簡単な手作業

やおやつ作り)、みんなで

歌おう、誕生日のお祝い

費用 100円(材料費)



介護する家族の集いの場 りんどうの会

日時 奇数月第4水曜日 午前10時30分～11時30分

場所 総合福祉センター(いこいの郷)

内容 介護者の交流、茶話、勉強会

費用 材料費がかかる時のみ100円

徘徊時への備えに 見守りシール(どこシル)

内容 衣類等に貼付したシールの2次元コードを読み

込むことで保護者と連絡を取れるツール

費用 1,500円(減免制度あり)

※詳しくは広報かみかわ7月号をご覧ください。