



敬老の日 式典開催のお知らせ

福祉係

町では、長年にわたり社会に貢献された高齢者のみなさんを敬愛し、長寿をお祝いするため、敬老の日の行事を次のとおり開催いたします。お楽しみ会には、賞品も多数ご用意しております。大勢の皆様のご出席、お待ちしております。

開催日時 **9月16日(月曜日) 敬老の日**
 式典 10:00~
 交流会・演芸会 11:00~
 お楽しみ会等 12:30~
 開催場所 立科町体育センター

*なお、今年も送迎バスが各地区を回りますので、できるだけバスをご利用ください。運行時間につきましては、各地区の老人クラブ支部長さん等を通じてお知らせいたします。

専業主婦(夫)の年金が改正されました

住民係

主婦年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、今すぐ手続きを!

- 無年金や年金の減額を防ぐことができます。また、老齢年金だけでなく、万一の時の障害年金などの受給権の確保にもつながります。
- 本来はさかのぼって払うことができなかった期間の保険料を納付することができます。(最大10年分)。保険料を納めることにより、年金額が増えます。

平成25年7月1日から専業主婦(妻がサラリーマン、夫が専業主夫の場合も同様です。)の年金が改正され、会社員の夫が退職した際などに年金の手続きが遅れたりまたは漏れていたため、保険料が未納となっている主婦が手続きをすることにより、年金の受け取りが可能になったり、年金額を増やすことができる場合があります。

原則として20歳から60歳までのすべての人が「年金」

に加入することになっていますが、サラリーマンの夫(第2号被保険者)に扶養されている妻(専業主婦:第3号被保険者)は、保険料を納める必要はありません。

ただし、夫が退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続き)をして、保険料をおさめなくてはなりません。

この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦の年金が改正され、このような方は手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

お問い合わせ先 国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050
 または 小諸年金事務所 0267-22-1482 (受付時間 午前8時30分~午後5時15分)

こちら 地域包括支援センターです!

福祉係

チャレンジ・介護予防 楽しみながら、体を動かそう!

健康づくりのためにウォーキングを生活に取り入れている方も増えてきています。歩くことは日常生活で当たり前に行っていることですが、ただなんとなく歩くより、ほんの少し意識して歩くことで運動量がアップします。

運動器の機能向上篇②

*10分間での消費カロリーの比較(体重60キログラムの場合)

お散歩(ブラブラ歩き)	20Kcal
普通に歩く	30Kcal
大まかでサッサと歩く(速歩)	40Kcal

まだまだ暑い日が続きます……体を動かす際には、無理せずこまめに水分補給・休息を取り入れて、自分のペースで進めましょう。

歩き方のポイント

1. おへそを引き上げるイメージで背筋をのばし、視線は遠くへ!
2. 歩幅はいつもより少し広めに、前にスピードがのるイメージで!
3. 腕は、肘が後ろに引かれる感じ!(伸ばしても、曲げてもOK)

地域包括支援センター・福祉係 有線4503(直通)