



## 一般介護予防教室 「ラジオ体操で若返り」

ご存知、ラジオ体操で若返りを狙いませんか。ラジオ体操のコツと驚きの効果を、専門家がわかりやすくお伝えします。

日 8月29日(木)

時 午前10時～11時30分

場 いきいき長寿センター(老人福祉センター)・大広間

講師 群馬医療福祉大学・柴ひとみ教授

対 65歳以上の市民

料 無料

持 汗拭き用タオル、飲み物(動きやすい服装でご参加ください)

定 20人

申込開始 8月9日(金)午前9時～

申・問 困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)



## 安中市一人暮らし 高齢者保養事業

市内在住で一人暮らしの人を対象に、山梨県方面の日帰り旅行を実施します。

参加希望の人は、対象者であることを確認のうえ、下記日程で受付しますので、ぜひお申し込みください。

日 9月20日(金)

行程 安中市～河口湖(昼食)～桔梗屋本社工場(信玄餅工場見学)～御坂農園グレープハウス(シャインマスカット狩り)～安中市

集合場所 市文化センターまたは松井田文化会館東駐車場

対 自分で集合場所に来て帰宅できる、70歳以上で一人暮らしの市民

料 5,000円(当日預かります)

定 120名(定員になり次第、締切)

最小催行人数 40人

受付期間 8月19日(月)～27日(火)(月～土曜の午前9時30分～午後6時)

申(株)ボルテックスアーク(下磯部987-1)(☎381-1919)(旅行業:群馬県知事登録第2-330号)

他 申込後、内容を確認した後、案内通知をお送りします。天候などの影響で、シャインマスカット狩りはブドウ狩りに変更となる場合があります。



## 国民年金からの お知らせ

### 特別支給の老齢厚生年金を受けている人は65歳で届出が必要です

特別支給の老齢厚生年金は65歳になると受給権が消滅し、65歳から新たに老齢基礎年金と老齢厚生年金を受けることになります。

手続きに必要なはがき様式の書類(「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」)が、65歳になる誕生月の中旬ごろ(1日生まれの人は前月の中旬)に日本年金機構から郵送されます。この書類に必要事項を記入し、誕生月の末日(1日生まれの人は前月の末日)までに日本年金機構に提出してください。

手続きが完了すると「国民年金・厚生年金保険裁定通知書・支給額変更通知書」が送られますが、年金証書は改めて発行されないで、これまでの年金証書を引き続き保管してください。

詳しくは、年金請求書に同封のリーフレットを確認してください。

### 〇付加保険料のご案内

将来、より高い老齢給付を受けるため、第1号被保険者(自営業者など)や65歳になるまでの任意加入被保険者は、希望により定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めることができます。付加保険料を納めると、将来、老齢基礎年金に加えて付加年金を受けられます。付加年金の計算式は次のとおりです。

「付加年金額(年額) = 200円 × 付加保険料を納めた月数」

国民年金基金に加入している人や免除制度を利用している人は、付加保険料を納めることができません。付加保険料の納付を希望する人は、困国保年金課、困住民福祉課にお申し出ください。

### 〇国民年金保険料を前納できますー口座振替がお得ですー

国民年金の保険料には、一定期間の保険料をまとめて納めることで保険料が割引になる前納制度があります。

口座振替で保険料を前納すると、現金での前納よりもさらに割

引になります。

口座振替での前納を希望する人は、金融機関、高崎年金事務所、困国保年金課、困住民福祉課にお申し出ください。

手続きの際は、①預貯金通帳、②預貯金通帳届出印、③基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書、国民年金保険料納付書など)をお持ちください。

現金で前納をする人は、「国民年金保険料納付案内書」に付いている下期の納付書(令和6年10月～令和7年3月分)を使用し、10月31日(木)までに納めてください。

保険料を前納した期間中に、就職して厚生年金に加入するなどの理由で国民年金保険料を納める必要がなくなった場合は、それ以降の期間の保険料は還付されます。

クレジットカードによる前納も可能です。希望する人は、高崎年金事務所、困国保年金課、困住民福祉課にお申し出ください。さらに、インターネットなどを利用する納付方法もあります。詳しくは、高崎年金事務所にお問い合わせください。

問 高崎年金事務所(☎027-322-4299)、困国保年金課医療年金係(☎内線1116)  
困住民福祉課税務保険係(☎内線2160)