



国民年金からのお知らせ

☎高崎年金事務所国民年金課
(☎027-322-4299)

■ 国民年金の任意加入について

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国籍や職業にかかわらず、必ず年金に加入します。また、次の人は申し出により、任意で国民年金に加入できます。

1. 60歳以上65歳未満の人で、老齢基礎年金を受けるための資格期間(保険料納付済期間、保険料免除期間、学生納付特例期間および納付猶予期間を合計して10年以上)を満たさない人や、満

額の老齢基礎年金を受けられない人。

2. 老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たさない65歳以上70歳未満の人(老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たすまで加入)
3. 海外に居住している20歳以上65歳未満の日本人

1・2に該当する人は、困国保年金課、または困住民福祉課に、3に該当する人は、以下の窓口申し込んでください。

国内協力者(日本国内に居住する親族など)がいる人▶最後に居住していた住所地の市町村窓口
国内協力者がいない人▶最後に居住していた住所地を管轄する年金事務所
国内協力者がおらず、日本国内に住所を有したことがない人▶千代田年金事務所
詳しくは、高崎年金事務所にお問い合わせください。

■ 年金に関する情報提供サービス(ねんきんネット)について

「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから自分の年金の情報を手軽に確認できます。

- ・年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧

・日本年金機構から郵送される各種通知書(年金振込通知書や源泉徴収票など)の確認や再交付申請など

※詳細は日本年金機構のHP(右記二次元コード)をご覧ください



認知症について 話せるカフェ

認知症について話せるカフェ「オレンジカフェ」は、認知症の人やその家族、介護をしている人や不安がある人などが集まり、お茶を飲みながら悩みを分かち合ったり、専門職からアドバイスを受けてたりする場です。今回は座談会とオカリナ鑑賞を行います。

- ☎12月20日(水)
- 🕒午後2時~3時30分
- 📍碓氷川熱帯植物園
- 📄無料
- 👤認知症に関心がある人
- 👥15人程度(要事前申込み)

☎困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188)
※必ず事前に申し込んでください

健康チャレンジ講座 の受講者募集

運動は、体力と筋力アップ、生活習慣病の予防、疲れにくい体になる、免疫力が高まるなど多くのメリットがあります。一緒に楽しく運動をして、健康な体づくりにチャレンジしませんか。

- ☎2月2日(金)・8日(木)・16日(金)
- 🕒午前10時~11時
- 📍☎安中しんくみスポーツセン

ター1階アリーナ

👤40~70歳の市民(全日参加可能な人優先)

📍体幹トレーニング・筋トレ・ウォーキングなど

講師 健康運動指導士・佐藤みゆき先生

🕒30人

👤運動のできる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット

☎12月11日(月)午前9時~1月26日(金)午後5時の間、電話受付

☎困健康づくり課保健指導係(☎内線1174)