

Annaka Smile Kids

あんなか スマイルキッズ!



とつか いぶき
戸塚 一颯 ちゃん

生まれてきてくれてありがとう！
妹となかよく育ててね♪

スマホを使って フレイル予防

はじめてのスマホ教室～スマホの基本とスマホ決済～

「スマートフォンを買ってみたもののほとんど使えていない、PayPayってよく聞くけどどんなものだろう」、「電子決済ばかりで買い物が不安になった」、そんな人を対象に教室を開催します。

講師が準備したスマートフォンを使いながら、講師がわかりやすく丁寧に説明します。ぜひ参加してください。

※当日は自宅の体温測定を行い、発熱などの症状がある際は参加を控えてください

日 2月2日(金)

時 午後1時30分～3時30分

場 安中市文化センター2階視聴覚室

内 PayPay体験など

講師 ソフトバンクスマホアドバイザー

¥無料

対 65歳以上の市民

持 筆記用具(※スマートフォンは貸し出します)

定 20人

申込開始 1月11日(木)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)

ヨガ教室 参加者募集

ヨガは身体の柔軟性や筋力アップにつながり、転倒予防に効果があります。また、深く呼吸をすることで精神の安定にもつながります。ヨガを通して心身ともにリフレッシュしませんか？

介護予防サポーターで、教室の受付や会場準備・後片付けに協力

していただける人も、若干名募集しています。下記までご連絡ください。

※当日は自宅の体温測定を行い、発熱などの症状がある際は参加を控えてください

日 2月6日(火)・13日(火)・20日(火)

時 午前10時～11時30分

場 罔基幹集落センター2階和室

講師 寺見 佳奈 先生

対 65歳以上の市民(3日間参加できる人優先)

¥無料

持 タオル(手ぬぐいサイズ)、ヨガマット、飲み物

定 15人

申込開始 1月15日(月)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)

国民年金からのお知らせ

問 ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)

※050で始まる電話からは(☎03-6700-1165)

■ 公的年金等の源泉徴収票が届きます

老齢を支給事由とする年金(老齢年金)を受けている人には、1月中旬から下旬にかけて日本年金機構から『公的年金等の源泉徴収票』が届きます。

この源泉徴収票には、昨年(前年)の1月から12月までの1年間に支払われた年金額、源泉徴収された税額、控除の内容が記載されています(介護保険料などが年金から特別徴収されている場合の源泉徴収税額は、支払われた年金額から介護保険料額などを控除した後の金額で計算されています)。年金のほかに収入があるなどの理由で確定申告をする人は、申告

手続をする際にこの源泉徴収票が必要になります。

もし、1月末日までに源泉徴収票が届かない場合や紛失してしまった場合には、年金証書と本人確認ができる書類(運転免許証など)を持参のうえ、住所地を管轄する年金事務所で再発行の手続きをしてください。基礎年金番号が確認できれば電話でも再発行は可能です。

なお、遺族年金、障害年金には税金がかかりませんので、これらのみを受給している人には源泉徴収票は届きません。

日 日程
時 時間
期 期間
申 申込み先
場 会場・場所
問 問合せ先
対 対象・資格
電 電話
FAX FAX
内 内容
定 定員
料 料金・費用
持 持持物
他 その他