

国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です

国民年金保険料の納付は、口座振替が利用できます。

口座振替は、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省け、納め忘れもなくとても便利です。

また、当月分の保険料を当月末に引き落とすことで月々50円割引される「早割制度」や、現金納付より割引額が多い「6か月前納」「1年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または大津年金事務所（国民年金課 ☎077-521-1789）へお申し出ください。

保険料を納めることが、経済的に難しいときは

経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合、申請をして承認されると、保険料の納付が免除される申請免除制度があります。

申請免除制度には、保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される「一部納付」があります。一部納付には、4分の1納付、半額納付、4分の3納付の3種類があります。

免除は、申請者本人・配偶者、世帯主の前年の所得の審査を行い、一定額以下の場合に承認されます。

また、退職（失業）を理由とした特例免除制度もあります。申請する年度または前年度において退職（失業）の事実が確認できる場合に対象となり、失業された方の所得を除外して免除の審査を行います。

30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」があります。申請者本人・配偶者の前年の所得の審査を行い（世帯主の所得は審査の対象外です。）一定額以下の場合であれば、保険料の納付が猶予されます。

保険料を納めないままにしておくと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。納めることが困難な場合は、市役所保険年金課または最寄りの支所窓口へご相談ください。

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137

訪問購入もクーリング・オフができます！

【事例】
昨日、貴金属の買い取り業者が突然自宅にやってきて、強引に指輪を買い取って帰った。返してもらえないだろうか。



訪問購入のクーリング・オフ（無条件契約解除）

- 平成25年2月21日から、訪問してきた業者が買い取る「訪問購入」もクーリング・オフができるようになりました。
- 売主（消費者）は、規定の契約書面を受け取った日から8日以内なら書面により契約を解除することができ、物品を取り戻せます。
- クーリング・オフ期間中、売主は物品の引渡しを拒むことができます。

※ただし、訪問購入では以下の商品と取引形態はクーリング・オフができません。

- ▼商品
- ・自動車（2輪のものを除く）
 - ・家電（携行が容易なものを除く）
 - ・家具
 - ・有価証券
 - ・本、CDやDVD類、ゲームソフト類

- ▼取引形態
- ・消費者自ら自宅で契約を結ぶことを請求した場合
 - ・いわゆる御用聞き取引の場合
 - ・いわゆる常連取引の場合
 - ・転居に伴う売却の場合

【ひとこと助言】

★買い取ってもらおうつもりがなければ、きっぱりと断りましょう。

★高齢者の被害が目立ちます。ご家族や周囲の人も注意し高齢者を見守りましょう。

5月は消費者月間です 消費者被害防止キャンペーン実施中！

契約トラブルや消費生活に関してわからないこと困ったことなど、お気軽にご相談ください。

☎ 生活相談課 ☎ (25) 8125



目指せ！元気の達人

保健センターでは、年を重ねてきたからこそ、気をつけたい健康づくり・元気づくりについて出前講座を行っています。

サロンや高齢者の集いなど、人が集まる機会があればぜひお声をかけてください。

どの講座も、各保健センターへお早めにご相談ください。内容も地域や会場に合わせて提案させていただきます。

あなたの地域へ出前します

転ばぬ先の杖（軽体操）

元気の源 栄養

「足腰が痛くて・・・」という方も、「田畑で動いているから、運動はできているはず・・・」という方にもおすすすめ。同じ姿勢で頑張り過ぎると、特定の場所に負担がかかり過ぎたり、体の動きが硬くなったりします。少しずつ体をほぐして、しなやかな体を作りつつ、高齢期に特に重要な部分の筋力を保ちましょう。

「食事には気を付けています」という方もぜひどうぞ。体重が多くなって、実は「栄養不足だった」という例が少なくありません。高齢期に気をつけたい食べ方についての学習会です。

忘れてたくない □元美人

□元で人の印象は大きく変わります。入れ歯の人も、部分的にご自分の歯が残っている方もぜひ知ってほしいお口についての学習会です。また、早い時期から歯と歯ぐきを守るために、40代〜60代の方の団体にもおすすすめです。

介護予防カレッジ

65歳以上の方を対象に、健康づくりのお手伝いとして毎年好評のマシンを使った運動の教室を開催します。

4種類の運動器具を使って効果的に筋肉をつけることができます。基礎コースとして行いますのではじめての方でも安心してご参加いただけます。（週1回で12回1クールです。）

日時 6月7日～8月30日
毎週金曜日
13時30分～15時30分
場所 いきいき元気館
（新旭町北畑45-1）
参加費 1回300円
（施設使用料）

☎ いきいき元気館 ☎ (20) 2301

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方。情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。今回は、医師から様々な認知症の症状とその対応についてお話しいたします。

日時 5月28日（火）
11時～15時30分
場所 新旭保健センター
内容 11時～ 情報交換
12時～ 昼食
14時～ 講演

申込方法 5月24日までに、各地域包括支援センターにお申し込みください。また、お弁当（千円程度）を注文される場合は、併せてお申し込みください。

ケアメンの会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか？

介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら前向きに介護を行えるようにケアメン（男性介護者）の会を開催します。

日時 5月22日（水）
13時～15時
場所 今津保健センター
内容 講演「家庭でできる介護食」、情報交換等
☎ 健康いきいき応援センター



北部健康いきいき応援センター

☎ (22) 5101・・・今津保健センター
☎ (22) 0193・・・地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎ (32) 4413・・・安曇川保健センター
☎ (32) 2520・・・地域包括支援センター