



各種検診・教室

あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

と き

▷ 4月15日(水) 午後2時～3時

▷ 4月22日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング
シューズ、タオル、動きやすい
服装

申込開始日 3月24日(火)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

その他 中学生以下の子ども同伴
での利用はできません。

離乳食教室

健康福祉部健康推進室
(あいあい ☎84-3316)

と き 4月22日(水)

午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

内容 主に生後5～8カ月の離
乳食の作り方の説明と試食

対象者 市内に住所を有する乳児
の保護者、妊婦

定員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、試食用小
皿、スプーン、エプロン、手ふき
用タオル、ふきん、筆記用具

申込期間 3月24日(火)～4月
15日(水)

申込方法 健康福祉部健康推進室
へ電話または直接お申し込みく
ださい。

体力&筋力UPチューブ体操

東野公園体育館(☎83-1888)

ゴムチューブを使って肩こりや
腰痛の改善のための動きも取り入
れ、疲れにくい体を作ります。

と き 4月3日～6月26日の毎
週金曜日 午前9時15分～10
時15分(全9回、4月17日、5月
1日、22日、6月12日を除く)

ところ 東野公園体育館

講師 エアロビクスインストラ
クター 信田和美さん

対象者 18歳以上の人

参加費 3,100円

スポーツ保険料 1,850円(年間)
または800円(3カ月)のいずれ
かを選択

持ち物など 体育館シューズ、飲
み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月16日(月)

申込方法 参加費を持参の上、東
野公園体育館へお申し込みくだ
さい。

年金だより



学生納付特例制度をご存じですか？

市民文化部保険年金室(☎84-5005)

日本年金機構津年金事務所(☎059-228-9120)

学生納付特例制度とは？

学生本人の前年の所得が一定基準以下の場合、本人の申請により国民年金保険料の納付が猶予(先送り)される制度です。保険料を納められないときはそのままにせず、学生納付特例を申請しましょう。

保険料の納付が猶予されている期間はどうか？

この期間は、未納の場合と違い、年金を受け取るときに必要な「受給資格期間」に含まれます。ただし、年金額には算入されません。

※10年以内に納付(追納)すると年金額に反映されます。

手続きはどうするの？

申請書は、市民文化部保険年金室や津年金事務所、または日本年金機構ホームページでも入手できます。申請には、学生証(コピーで可)または在学証

明書が必要です。また、学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月の1年間であり、毎年申請が必要となります(平成26年4月からは、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できるようになりました)。

※2年1カ月前までさかのぼって申請することができますが、申請が遅れると万一の際に障害年金が受け取れない場合がありますので、速やかに手続きをしてください。

※一部の学校でも学生納付特例の申請を受け付けできる場合があります。在学中の学校へお尋ねください。

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

URL <http://www.nenkin.go.jp/>