



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20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カ月～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18日(金)～4月12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。

のびのびストレッチ教室

東野公園体育館(☎83-1888)

ストレッチポールを使って、体のコリを改善しましょう。

とき 4月9日～9月24日の毎週土曜日 午前9時～10時(4月16日、30日、6月18日、7月23日、8月6日を除く全20回)

ところ 東野公園体育館会議室

講師 日本コアコンディショニング協会認定インストラクター 古賀仁美さん

対象者 18歳以上の人

定員 20人(先着順)

参加費 7,000円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月16日(水)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

誰でもできるエアロビクス

東野公園体育館(☎83-1888)

とき 4月21日～9月29日の毎週木曜日 午前10時～11時(5月5日、19日、6月16日、7月14日、21日、8月18日、9月15日を除く全17回)

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 湯浅恭子さん

対象者 18歳以上の人

参加費 5,400円

スポーツ保険料 1,850円

持ち物など ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込開始日 3月16日(水)

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接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(☎059-228-9112)

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、未納の場合と異なり、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)。

※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/>



●申請方法

申請書は、市民文化部保険年金室や日本年金機構津年金事務所で入手できます(日本年金機構ホームページからもダウンロード可)。申請には、学生証(コピー可)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月までの1年間であり、毎年申請が必要になります。

※申請時点の2年1カ月前の月分まで遡って申請することもできますが、申請が遅れると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害基礎年金などを受け取れなくなる場合がありますので、速やかに申請してください。

※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。在学中の学校へご確認ください。