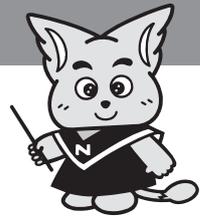


# 国民年金だより



## 国民年金保険料「10年の後納制度」は9月30日まで

「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる仕組みです。(本来、国民年金保険料は2年を経過すると時効により納付することができません。)

この制度を利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。

終了後、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。

詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」(☎0570-011-050)、または下記番号にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 役場住民生活課 ☎77-3613

## 介護予防応援団教室

～介護予防サポーター養成講座～

### 介護予防応援団(介護予防サポーター)とは

自分自身で「私は元気!大丈夫!」という気持ちを持てるように日々の食事や運動、休養を心がけ、楽しみを持って生活している皆さんのことです。

ひとりでは小さな力ですが、ひとり一人が手をつなげば大きな力となっていきます。

近所の方や友人と一緒に介護予防を応援してみませんか?

応援団員募集中!!

関心がある方、  
どなたでも参加可

申込メ切10月2日(金)

参加費無料



■会 場 日和佐公民館

■内 容

	実施日	テーマ
1	10月16日(金) 13:30~16:00	介護予防を考えよう ~動けば脳が若返る~
2	10月21日(水) 13:30~16:00	ロコモを防ぐ健康体操
3	10月27日(火) 13:30~16:00	認知症サポーター養成講座「知ろう認知症」
4	10月30日(金) 13:30~16:00	認知症サポーター養成講座「こんなとき どうする? 認知症?」

ご都合に合わせて受講ください。全日程の受講でなくても構いません。

■主催・申込先 美波町地域包括支援センター ☎77-1171

