

傾聴ボランティア「えくぼの会」

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がお話を聴き、ゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。

- ※個人の秘密は厳守します。
◆日時／4月16日(水) 10時～14時
◆場所／角館交流センター相談室
◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 (55) 1112

えがおサロン「語って、笑って、ホッと一息」

えくぼの会会員が毎月1回水曜日、田沢湖健康増進センターでサロンをオープンしています。コーヒーやお茶を飲んで語ってホッと、のんびりと過ごすペースです。申込みはいりません。隣近所誘って、時間内の都合のよい時に気軽にご参加ください。

- ◆日程・内容／4月2日(水)、5月7日(水)

※5月からは、笑いヨガ、ゲームで楽しく体を動かす時間もあります。時間／13時～16時

- ◆費用／100円/回
◆場所／田沢湖健康増進センター交流プラザ
◆代表／小松龍子
◆問合せ／仙北市保健課 成人保健係 (55) 1112



こころの相談 あなたの話を聴いてくれる人がいる

「辛い、苦しい、不安、眠れない、心の病気を知りたい」などや、家族のこと、あなたのこと、ひとりでの悩まないで臨床心理士に話をしてみよう。ほかの部屋を準備しています。

- ◆場所・日時／角館交流センター相談室 4月8日(火)・23日(水) 13時30分～17時
◎田沢湖健康増進センター相談室 4月16日(水) 13時30分～17時

- ◆スタッフ／臨床心理士
◆相談方法／面談(要予約)
◆申込・問合せ／仙北市保健課 成人保健係 (55) 1112



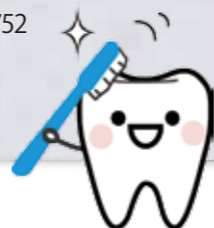
笑いの会 笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ!

笑いは、手軽にできる呼吸法で、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるとされています。笑いヨガは特別な道具や技術も必要ありません。

- ◆日時／4月18日(金)、5月16日(金) ※毎月1回金曜日
◆内容／笑いヨガ・ゲーム・軽体操など
◆場所／健康管理センター(角館)
◆受付／9:40～10:00
◆終了時間(予定)／11:30
◆代表／竹谷・武藤
◆申込・問合せ／仙北市保健課 (55) 55-1112

大曲仙北歯科医師会 4月の休日歯科診療当番医

- ◎4月6日／富永歯科医院 (美郷町六郷) (55) 0187-84-0123
◎4月13日／金子歯科クリニック (大仙市大曲丸子町) (55) 0187-63-7300
◎4月20日／ホワイト歯科医院 (大仙市大曲日の出町) (55) 0187-86-3180
◎4月27日／さいとう歯科クリニック (角館町) (55) 0187-53-2752



4月の献血日程

- 【全血】◆日時・場所／4月21日(月)
♥10:00～11:00 仙北市役所西木庁舎
♥11:30～12:20 北光金属工業(株) 田沢湖工場
♥13:30～14:30 角館消防署
♥14:50～16:00 仙北警察署
◆問合せ／仙北市保健課 (55) 55-1112



過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます

国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除(※)を申請することができます。

- 平成26年4月からは申請時点の2年1か月前の月分まで申請ができるようになります。
◎これまでは、過去の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、申請の直前の7月(学生納付特例は直前の4月)までの1年以内でした。
◎平成26年4月からは、申請時点の2年1か月前の月分まで申請できるようになります。

●申請方法／お住まいの市役所または年金事務所に申請してください。

- 【ご注意ください】
◎2年1か月前の月分まで免除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などを受け取れない場合がありますので、すみやかに申請してください。

◎申請期間に対応する前年所得

に基づき、審査を行いますので免除が承認されない場合があります。
※「免除」とは、全額免除、一部免除(4分の3、半額、4分の1)、若年者納付猶予、学生納付特例のことです。

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)である課程に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得のめやす】
118万円+(扶養親族数×38万円)

国民年金保険料学生納付特例申請について

学生納付特例制度により、平成25年度に保険料納付を猶予されている方で、平成26年度も引き続き在学予定の方へ、4月初めに基礎年金番号が印字された再申請の用紙が送られてきます。

※申請には在学証明書または学生証の写の添付が必要です。
学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなります。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入し返送いただくことにより、平成26年度の申請ができます。(この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です)
なお、平成26年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付しますので、お手数ですがお近くの年金事務所にご連絡ください。

介護保険事務所からのお知らせ

65歳以上の方の介護保険料

介護保険料が年金から特別徴収(差し引き)されている皆さんへ
仮徴収について

仮徴収とは...
介護保険料は住民税の課税状況などによってその年度に納める金額が決まります。住民税は6月に決定するため、介護保険料の年額の確定は7月になります。そのため、4月・6月・8月は確定保険料での徴収ができませんので、前年度の年額をもとにした仮の保険料での特別徴収(差し引き)となります。このことを仮徴収といいます。

4月は2月と同じ額が仮徴収されます。7月に介護保険料の年額が決まった後は、年額から仮徴収額を差し引いた額が10月・12月・2月に支給される年金から徴収(本徴収)されます。
4月から新規に仮徴収が始まる方と6月以降の仮徴収額が変更になる方には、4月10日ごろにお知らせを郵送します。仮徴収額が変わらない方には7月にお知らせします。

※65歳以上で介護保険料が年金から特別徴収(差し引き)されていない方については、年額決定後の7月中旬に送付される納付書で納めることとなります。(口座振替を申し込んでいらっしゃる方は口座からの引き落としになります)

- ◆問合せ／
◎介護保険事務所保険指導班 (55) 0187-3911
◎仙北市長寿支援課 (55) 2281
◎仙北市包括支援センター (55) 2283