

国民年金だより

異動の時期は国民年金の届け出の時期です

国民年金の加入者は、職業などによって3つの種別に分かれており、20歳から60歳までの方で種別が変わる場合は届け出が必要になります。春は、就職・転職・進学など、異動の多い時期です。何かと慌たしくなり、いろいろな届け出をつい忘れがちです。早めに届け出をしましょう。

○第1号被保険者(自営業者、学生、フリーターの方など)

こんなとき	被保険者の種別	届出先	用意するもの
会社等に勤めていない人や学生が20歳になったとき	第1号	住民生活課	印鑑
住所や氏名が変わったとき			
第2号被保険者である夫(妻)の扶養に入ったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先	印鑑・年金手帳又は基礎年金番号通知書

○第2号被保険者(厚生年金、共済年金の加入者)

こんなとき	被保険者の種別	届出先	用意するもの
60歳になる前に会社などを退職したとき	第2号→第1号	住民生活課	印鑑・年金手帳又は基礎年金番号通知書・離職証明など退職日のわかるもの
退職して、第2号被保険者である夫(妻)の扶養に入ったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先	

○第3号被保険者(第2号被保険者である夫(妻)に扶養されている方)

こんなとき	被保険者の種別	届出先	用意するもの
収入が増えるなどして、扶養から外れたとき	第3号→第1号	住民生活課	印鑑・年金手帳・扶養消失日のわかるもの
配偶者が退職したとき			
60歳になる前に就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	第3号→第2号	配偶者の勤務先	印鑑・年金手帳・健康保険証・基礎年金番号通知書
配偶者が転職したとき、又は配偶者の加入制度が変わったとき			

・年金異動手続きには必要書類等がありますので、詳しくは問い合わせください。

予約制による年金相談のご案内

年金事務所では、予約制による年金相談を実施していますので、ぜひご利用ください。

◇年金相談の予約は、相談希望日の約1か月前から前日までの間で、電話又は年金相談窓口で申し込みください。

◇予約をされる際は、相談者及び配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号、相談内容等をお知らせください。

◆相談時間 平日(月～金) 午前8時30分～午後4時

◆予約申込 ☎0570-05-1165

◆予約受付時間 月曜日 午前8時30分～午後7時

火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は利用いただけません。



◆問い合わせ先 仙台北年金事務所 ☎224-0891 / 住民生活課 ☎341-8512

狂犬病予防集合注射実施のお知らせ

狂犬病予防集合注射を次の日程で行います。法律により、生後91日以上飼育された犬(室内犬も含む)は、登録と毎年1回狂犬病予防注射を受けなければなりませんので、忘れずに行ってください。

平成30年度集合注射日程

月日	場所	時間
4月16日 (月)	松原集会所	午前 9時30分～10時
	大瓜上集会所	午前10時10分～10時40分
	大瓜下集会所	午前10時50分～11時20分
	衡中北集会所	午前11時30分～11時50分
	衡中集会所	午後 1時10分～ 1時40分
	衡下集会所	午後 1時50分～ 2時20分
4月17日 (火)	衡中東集会所	午後 2時30分～ 3時
	奥田集会所	午前 9時30分～10時
	大森集会所	午前10時10分～10時40分
	駒場集会所	午前10時50分～11時20分
	衡東集会所	午前11時30分～11時50分
	蕨崎集会所	午後 1時10分～ 1時40分
衡上集会所	午後 1時50分～ 2時20分	
ときわ台集会所	午後 2時30分～ 3時	

◆手数料
・注射料 3,100円
・登録料 3,000円(新規登録)

◆予防注射通知書(はがき)をお持ちください。新規登録の場合は受付で申し出てください。

◆実施日に予防注射を受けられない場合は、動物病院で受けてください。動物病院で証明証を発行してもらい、住民生活課で予防注射済票の交付を受けてください。(手数料550円)

◆新規登録、飼主変更、転出、死亡届出は問い合わせください。

◆問い合わせ先 住民生活課 ☎341-8512



※他地区でも受けられます。

地域包括支援センターから「介護予防リハビリ指導」のお知らせ

地域包括支援センターでは、毎月第2金曜日に理学療法士が自宅に訪問する「介護予防リハビリ指導」を行っています。

「ちょっと体力が落ちてきたな」「ちょっと不自由になったな」と思うことがありましたら、自宅でする筋力トレーニングや生活のアドバイスをを行います。また、生活しやすい部屋の配置や杖などの調整も行いますので、気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

◆問い合わせ先 地域包括支援センター(福祉センター内) ☎345-6060

たくさんの『支え合い活動』を見つけました

2月1日(木)、平林会館大集会室で42名が参加し、第2回支え合い懇談会を開催しました。

今回は、第1回の懇談会で気づいたたくさんの『支え合い活動』の中から、グループ毎に自慢の活動を1つ選んで紹介しました。

どの集まりでも、仲良し同士で集う楽しさだけでなく、「健康づくり」「相談の場」「安否確認」などの効果があることが発表されました。

参加した皆さんは、「元気でいられる場」や「輝く場」であることを改めて感じ、「今やっていることをこれからも続けたい」という思いにあふれていました。



『支え合い活動』とは

ご近所付き合い、趣味、立ち話など“話す仲間”や“集う場”で、おしゃべりを通じた人とのつながりや交流がある活動のことを『支え合い活動』といい、このような活動をするには、どの年代でも元気に暮らせる秘訣と言われています。