

交通事故など第三者から受けただけがや病気は、加入の健康保険へ届出しましょう

高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。家族からの相談も受け付けます。
▽日時 7月28日(金) 午後2時～4時(1組40分)
▽場所 市役所1階市民相談室
▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族
▽定員 3組(申込み順)
▽費用 無料
▽申込み方法 7月3日(月)から電話で申し込んでください(土曜・日曜日、祝日は除く)。
※相談は、市民相談でも受け付け

けています(日程は毎月15日発行の広報あきる野に掲載)。
▽申込み・問合せ 中部高齢者はつらつセンター(☎550・6101)
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

介護保険料額 決定通知書を 送付します

65歳以上の方(第1号被保険者)を対象に、介護保険料額決定通知書(納入通知書)を送付します。介護保険料の納め方など、詳しくは、通知書をご覧ください。
▽問合せ 高齢者支援課介護保険係(直通558・1969)

介護保険負担割合証の更新

要支援・要介護認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業対象者に「介護保険負担割合証」を7月上旬に送付します。
負担割合証には、介護サービスを利用した際の利用者負担の割合が所得などに応じて記載(1割～3割)されています。介護保険サービスを利用する際は提示してください。
※負担割合証の適用期間:毎年8月1日～翌年7月31日
※有効期限の切れた負担割合証は、個人情報を含むため、ご自身で破棄するか、高齢者支援課、五日市出張所の窓口

介護学院初任者研修

旧ホームヘルパー2級資格と同じく、介護を学ぶ全ての方の入門となる研修です。介護におけるコミュニケーション技術、生活支援技術などの講義と演習(合計130時間のカリキュラム)です。
▽日時 9月から令和6年1月までの土曜・日曜日、祝日午前9時～午後5時(内容によって異なります)
※日程はお問い合わせください。
▽講師 介護福祉士など

返却してください(市民ボストに入れてください)。
▽問合せ 高齢者支援課介護保険係(直通558・1969)

介護教室「香りを通じた ストレスケア」

▽対象 介護の業務に従事しようとする方や介護に関心があり、知識・技術などを身につけたい方
▽定員 18人(申込み順)
▽持ち物 昼食・飲み物・筆記用具など(演習の内容によって別に持ち物あり)
▽費用 8万円(テキスト代含む)
※東京都福祉人材センター主催の「介護職員初任者研修資格取得支援事業における職場体験」を受けることで受講料が無料になります。
▽申込み・問合せ 医療法人財団 暁 あきる野病院介護学院(☎550・6102)
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

介護において、介護者自身の感情のコントロールや心身のケアをすることは大切です。アロマで心と身体のバランスを整え



高齢者げんき応援事業

▽日時 7月28日(金) 午後1時30分～3時
▽場所 あきる野ルピア3階 産業情報研修室
▽講師 地域包括支援センター職員・セラピスト
▽対象 市内在住・在勤の方
▽定員 20人(申込み順)
▽申込み方法 7月3日(月)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 東部高齢者はつらつセンター(☎559・1320)

令和5年度国民年金保険料免除・納付猶予申請を受け付けています



保険料の納付が困難な方は、未納のままにせず「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の申請をしてください。現在、一部免除や失業を理由とした特例免除(納付猶予)の承認を受けている方で、令和5年度分(7月～令和6年6月分)の免除などを希望する方は、改めて申請が必要で(前年度に翌年度以降の継続審査を希望し、全額免除または納付猶予が承認された方は申請不要)。審査対象者の前年所得を基に日本年金機構が審査します(表のとおり)。「国民年金保険料免除・納付猶予制度」

は、申請月時点で2年1か月前まで遡って申請することができます。
※承認を受けた期間の保険料は、過去10年以内であれば、あとから納めること(追納)ができます。
令和4年度以前の「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の申請を希望する方で、新型コロナウイルス感染症の影響で収入源となる業務の喪失などにより、所得が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる場合は、臨時特例措置に該当することがあります。
▽申請対象月 令和3年6月～令和5年6月
※申請月時点で遡って2年1か月を超えた月分は申請できません。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方の免除・臨時特例措置

令和4年度以前の「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の申請を希望する方で、新型コロナウイルス感染症の影響で収入源となる業務の喪失などにより、所得が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる場合は、臨時特例措置に該当することがあります。
▽申請対象月 令和3年6月～令和5年6月
※申請月時点で遡って2年1か月を超えた月分は申請できません。

保険料免除制度 承認される

- 審査対象:申請者・世帯主・配偶者
▽保険料納付猶予制度 承認されると保険料の納付を猶予することができます。
● 審査対象:申請者(50歳未満の方)・配偶者
▽持ち物 マイナンバーが確認できる書類か、基礎年金番号が確認できる書類、運転免許証などの本人確認書類
※失業による特例の方は、雇用保険被保険者離職票か雇用保険受給資格者証、公務員の方は退職辞令(いずれもコピー可)
※臨時特例の方は、「簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用)」(日本年金機構ホームページからダウンロード可)
▽申請・問合せ
● 保険年金課年金係
● 青梅年金事務所(☎0428・30・3410)

表 免除対象となる所得の目安(令和5年度)

Table with columns: 免除区分, 全額免除納付猶予, 一部免除 (3/4免除, 半額免除, 1/4免除), 世帯構成 (単身世帯, 2人世帯, 4人世帯)

※表は標準的なモデルをもとに計算しています。
※所得の種類や控除額などによって、免除に該当しない場合もあります。
※令和2年度以前の所得の場合は、所得額の目安から10万円を引いてください。
※「臨時特例」は、所得見込額が免除区分に該当する場合に適用となります。

開戸センター

▽やさしい詩吟教室 詩吟の発声法で、童謡や唱歌なども楽しめま。
●日時:毎月第2・第4月曜日(祝日を除く) 午前10時30分～正午
●講師:山根嘉王さん
●定員:5人(申込み順)
●費用:1回500円

萩野センター

▽男の台所 「焼うどん」と「なすの料理」を作ります。
●日時:7月22日(土) 午前10時30分～午後1時

五日市センター

▽ノルディックウォーキング ポールを持ちながら歩きます。代謝がよくなり気持ちも体も元気になります。
●日時:毎週金曜日(祝日を除く) 午前10時～正午
●講師:あきる野市ノルディック・エクササイズ・ウォーキング連盟
●定員:10人(申込み順)
●持ち物:飲み物、タオル
●費用:1回500円(貸ボートル初回無料、2回目以降300円)