

気軽に♪

ワン

1プラス運動教室 参加者募集

～ 歩き方のポイントを知り、ウォーキングを体験しよう！～

日 時：10月17日(金)
13:30～15:15(受付は13:00から)

場 所：津田公民館・津田の松原周辺
※雨天時は室内で実施

講 師：四国学院大学社会学部
カルチュラル・マネジメント学科
片山昭彦先生

準 備 物：戸外での運動に適した服装・靴、
飲み物、タオルなど

参 加 費：無料

定 員：20名程度(事前申込必要)

申 込 期 限：10月14日(火)

ウォーキングなどの有酸素運動は、
続けることで効果を実感できます！
新しい運動習慣を見つけませんか？



【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

年金相談(予約制)

基礎年金番号がわかるものなどをお持ちください。(代理人の場合は委任状が必要となる場合があります)

10月21日(火)10:00～15:00 市役所本庁301会議室

【問・申】街角の年金相談センター高松オフィス ☎(087)811-6020(平日8:30～17:15)

10月28日(火)10:00～15:00 津田公民館第3講座室

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室 ☎(087)861-3866(自動音声案内①→② 平日8:30～17:15)

日本年金機構からのお知らせ

年金生活者支援給付金の請求手続きはお早めに！

年金生活者支援給付金とは、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

要件を満たしていても請求書の提出が必要です。

対象となる方

○老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ・65歳以上である。
- ・世帯員全員の市民税が非課税である。
- ・前年の公的年金等の収入額とその他の所得額の合計が、生まれが昭和31年4月2日以後の方は「909,000円以下」、前記以前の方は「906,700円以下」である。

○障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります。

- ・前年の所得額が「4,794,000円+扶養親族の数×38万円以下」である。

請求方法

市役所や年金事務所にて「年金生活者支援給付金請求書」の提出が必要です。本年度に初めて年金を請求される方は年金の請求手続きとあわせて請求手続きをしてください。

※昨年度から受給されている方は、支給要件から外れない限り新たに請求する必要はありません。

※昨年度より前に受給していたが、支給要件から外れたため該当ではなくなった方で現在は支給要件に当てはまる方は、再度請求手続きが必要になります。

【問】給付金専用ダイヤル ☎(0570)05-4092(ナビダイヤル)
高松東年金事務所 ☎(087)861-3866(自動音声案内①→②)