

～イルフプラザ・カルチャーセンター講座～

世代間交流講座

たこ作り教室

日 時 12月9日(日) 午前9時30分～午後0時30分
場 所 イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室
講 師 西野 正先生
定 員 小学生以上の親子15組
受講料 無料
材料費 1セット500円
持ち物 30cmのものさし、はさみ、鉛筆



クリスマス親子講座

ポーセラーツでクリスマス飾りをつくろう!

日 時 12月2日(日) 午前10時～正午
場 所 イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール
対 象 小学生以上の親子20組
講 師 宮岸 真理香先生
参加費 一人200円
材料費 オーナメント(飾り) 1枚につき650円
(彩色・焼入れ代含む)

持ち物 はさみ(人数分)

開運!お正月講座

おてがる風お正月料理

日 時 12月14日(金) 午前10時～午後0時30分
場 所 イルフプラザ・カルチャーセンター 調理実習室
講 師 中澤 久美子先生
定 員 20名
受講料 200円
材料費 800円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具



新春を花で迎える講座

日 時 12月28日(金) 午後1時30分～3時30分
場 所 イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室
講 師 立木 光子先生
定 員 20名
受講料 200円
材料費 2,000円
持ち物 はさみ、花器、剣山



申込受付 各講座とも11月17日(土) 午前9時から受付開始 <先着順>

受講料、材料費を添えてカルチャーセンターへお申し込みください。

☆受付初日は電話での申し込みはご遠慮ください

☆託児をご希望の方は受付時にお申し出ください。

申込み・問合せ イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

カルチャーセンター青年学級

きんくら

金・曜・ウ・ラ・フ

仲間を作り、
体を動かし、
頭をひねる

後期内容(一部)

殺陣(たて)体験
環境を考える～石油編～
自分で作る～アクセサリー～ など

後期受講生募集中

新しい自分…
探しませんか?

対 象…市内在住もしくは在勤で、おおむね18歳～35歳の独身の方

活動日…基本的に毎週金曜日 午後7時30分～9時

会 場…イルフプラザ・カルチャーセンター 他

受講料…無料(講座によっては実費がかかります)

申込み…直接窓口へ、または電話で随時受付中

問合せ…イルフプラザ・カルチャーセンター(☎24-8401)

E-mail:sgkc@city.okaya.nagano.jp

日程等詳細はホームページをご覧ください。

http://www.ilfsg-okaya.jp/kouza_zenpan/kinkura/index.html



年金はあなたが主人公 月間”です》

一人ひとりが年金を身近で大切なものとして考え、社会全体で老後の所得を保証する公的年金制度について正しく理解し、自身の老後に果たす年金の役割を知る機会とするために、毎年11月を“ねんきん月間”としています。

この機会にあなたの人生をサポートする公的年金について考えてみましょう。

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、次の三種類に区分されています。

自営業、学生、自由業者、無職の方は、第1号被保険者です

加入 市役所市民課で手続きを行います。

保険料 月額14,100円を、郵便局や銀行、コンビニなどで納付します。
保険料納付には安心確実な口座振替がおすすめです。また、保険料が割引になるお得な前納制度もあります。



こんなときは届出を！

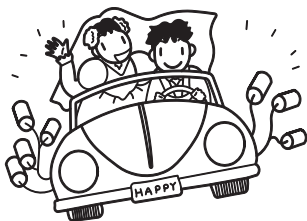
会社や役所に就職したとき	▶ 第2号被保険者になります	勤務先へ
結婚して会社員や公務員の扶養になったとき	▶ 第3号被保険者になります	夫(妻)の勤務先へ

会社員・公務員等の方は、第2号被保険者です

加入 勤務先に届出をします。

保険料 給料から天引きされます。

こんなときは届出を！



職場を退職したとき	▶ 第1号被保険者になります	市役所市民課へ
転職して、別の会社や役所に就職し、厚生年金から共済組合、またはその逆に変わったとき	▶ 第2号被保険者になります	勤務先へ
会社員や公務員と結婚し、扶養になったとき	▶ 第3号被保険者になります	夫(妻)の勤務先へ

会社員・公務員に扶養されている妻(夫)は、第3号被保険者です

加入 夫(妻)の勤務先に届出をします。

保険料 夫(妻)の加入している制度から負担されるので、個人で納める必要はありません。

こんなときは届出を！



年収が130万円以上になったとき／離婚したとき	▶ 第1号被保険者になります	市役所市民課へ
会社員・公務員になったとき	▶ 第2号被保険者になります	勤務先へ
夫(妻)が会社や役所をやめて自営業等になったとき	▶ 第1号被保険者になります	市役所市民課へ
夫(妻)が別の会社や役所に就職し、厚生年金から共済組合、またはその逆に変わったとき	▶ 第3号被保険者になります	夫(妻)の勤務先へ

国民年金のお問い合わせは、岡谷社会保険事務所(☎23-3661)

または 市民課 年金・市民サービス担当(内線1157)

明日のあなたを考えて…

《11月は“ねんきん”

老後や「もしも」のときに備えて、国民年金！

誰もが必ず迎える老後を、安心して心豊かに暮らすための支えとなるのが、65歳から受給する老齢基礎年金（国民年金）です。

☆平成19年度の国民年金保険料は1か月14,100円です。

☆平成19年度の国民年金受給額は年額792,100円（満額の方）です。

また、加入期間中の「もしも」のとき…加入者が事故や病気で障害が残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡したときには、遺族に「遺族基礎年金」が支給されます。

国民年金保険料の納付が困難な場合は…

自営業・無職の方は……「保険料免除制度」全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除があります。

学生の方は……「学生納付特例制度」夜間・定時制・通信制の学生も対象となります。

30歳未満の方は……「若年者納付猶予制度」がご利用できます。

保険料の支払いが困難な場合は、お気軽に市民課の窓口にご相談ください。

未納のままですと、突然の事故や病気で障害になっても、「障害基礎年金」等が受けられない場合があります。

電話でのお問い合わせ先

年金記録の照会は、専用のフリーダイヤル「ねんきんあんしんダイヤル」をご利用ください。

ねんきんあんしんダイヤル ☎0120-657830

- ・受付時間・・・24時間、土曜日・日曜日も対応しています。
- ・電話をおかけになる際は、年金手帳または年金証書などをお手元にご用意ください。

年金の手続きやお受け取りに関する相談をはじめ、一般の年金相談は、全国どこからかけても市内通話料金でかけられる「ねんきんダイヤル」をご利用ください。

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

- ・受付時間…月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分
毎週月曜日（休日の場合は翌日の火曜日） 午後7時まで時間延長しています。
毎月第2土曜日 午前9時30分～午後4時
- ・電話をおかけになる際は、年金手帳または年金証書などをお手元にご用意ください。

年金相談窓口のご案内

岡谷社会保険事務所では年金相談窓口を開設しています。
年金のことならどんなことでも、お気軽にご相談ください。

- ◎通常の相談日 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除きます） 午前8時30分～午後5時15分
毎週月曜日（休日の場合は翌日の火曜日） 午後7時まで時間延長しています。
毎月第2土曜日 午前9時30分～午後4時
通常の相談日のほか、「ねんきん月間」中の11月10日（土）11日（日）23日（金）24日（土）25日（日）
午前8時30分～午後5時も開設します。ぜひご利用ください。
- ◎相談の際には、年金手帳・年金証書・印鑑などをご持参ください。
開設場所：岡谷社会保険事務所 ☎23-3661（代表）・年金相談専用☎24-4165