

保険料が納め忘れの状態、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、市役所の国民年金窓口で手続きをお願いします。

令和4年度分（令和4年7月分から令和5年6月分まで）の免除などの受け付けは令和4年7月1日から開始されます。また、申請日から2年1カ月前の月分までさかのぼって免除などの申請をすることができます。失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、市役所の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

移動年金相談所

- 7月7日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
 - 7月14日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
 - 7月28日(木) 指宿市役所 第1会議室
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元に準備してください。

[問] 市民生活課 市民係 支所 市民生活係
 鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

シリーズ介護予防

R4年度 出前講座のご紹介

～地域包括ケア係おすすめ講座はこの3つ!!～

長寿介護課 地域包括ケア係では、各種出前講座を実施しています。地域で集まる時にご活用ください。どの講座も無料です。

1つ目は **認知症優導訓練** (所要時間 約70分～90分)

声掛けや見守り方について講話や対応方法の劇を見ながら、みんなで安心して暮らせる地域について考えます。

ブランドゴルフでの対応編や地域での対応編の劇を見られます。



【講座を受けた方の感想】

自分のことだと思って聞いていました。自分がこれから通る道、認知症になっても、認知症であることを隠さず、地域の人に見守ってもらいながら、この地域で生活していきたいと思いました。



講座を受けてから3カ月後の地域の様子

優導訓練を受けてから、みんなで集まったときに、物忘れが気になるのよねえと気軽に口に出せるようになりました。認知症の方をみんなで優しく見守る雰囲気ができてきました。

2つ目は **介護予防・フレイル予防講座** (所要時間 約60分)

将来のために、今できる介護予防・フレイル（心と体の機能が衰えた状態）予防に関するいろいろなポイントをお伝えします。

3つ目は **高齢者のうつ予防講座** (所要時間 約60分)

誰でもおこりうる「うつ病」の症状や対応方法、周りの人のかかり方についてお伝えします。

～その他各種出前講座もできますのでご相談ください～

- ① ボールを使った筋力運動講座・筋筋運動体験講座
- ② 栄養講座
- ③ お口の健康講座
- ④ 想いをつなぐ講座（住み慣れた地域で、自分らしく生きるために想いをつなぐノートを使いながら「何を考え、何を準備し、何を話し合ったらいいのか」を考えるおすすめの講座です。）

※講座のお申し込み先 市民生活課 長寿介護課 地域包括ケア係 (☎ 0993-56-1111)