



国民年金について

～老齢年金の受給資格期間および年金額を増やしたい方へ～

●60歳以上の任意加入制度

老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない場合や、40年の保険料納付済期間がないため老齢基礎年金を満額で受け取れない場合に、60歳を過ぎたあとも国民年金に任意加入することで、受給資格期間や受給額を増やすことができます。

- ①受給資格期間を満たしたい場合・・・申込日から70歳まで加入することができます
- ②老齢基礎年金額を増やしたい場合・・・申込日から65歳まで加入することができます

●付加保険料

付加保険料は、申込みの月から国民年金保険料に月額400円（定額）を上乗せして納めることで、年金を受け取る際に「200円×付加保険料納付月数」で計算された金額が、「付加年金」として毎年の老齢基礎年金に上乗せして受け取ることができる制度です。

しかも、納付した分は2年間年金を受け取ることでもとがとれ、その後も受け取っている間は付加年金も継続して受け取ることができるので、**非常にお得です！**

(例) 月額400円の付加保険料を10年間(120か月)納付した場合の付加年金はどうか？
 支払総額は「400円×120か月＝48,000円」となり、
 上記計算式から、1年あたりの付加年金額は
 「200円×120か月＝24,000円」が受け取れ、2年でもとがとれます！

※国民年金基金に加入中の方などは、付加保険料の申込みができませんので、ご注意ください。

○新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする国民年金保険料免除について

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時特例として、国民年金保険料の特例免除申請受付手続きを行っております。詳細につきましては次の連絡先まで問合せ願います。

申込み・問合せ 小樽年金事務所 国民年金課 ☎0134-23-4236
 福祉課 福祉グループ ☎21-2120



「ゆる元体操初級指導者認定講習会」受講者募集のお知らせ

「ゆる元体操」とは、町が実施している高齢者向け介護予防教室「地域まるごと元気アッププログラム」（通称：まる元）のゆるやか版で、おひとりでも仲間と一緒にでも楽しめる体操です。10分～15分程度の時間で、椅子に座ったままで行いますので、どなたでも安全に取り組むことができます。

今回、より多くの方に「ゆる元体操」を実践していただき、町内各地域において住民主体で展開していくことを目的に、同体操の指導者を養成するための「ゆる元体操初級指導者認定講習会」を実施します。

同体操に精通する健康運動指導士を講師に迎え、2日間の日程で講座と実技を受講していただきます。実技テストで認定された方には、認定証が発行され専用ビブスが貸与されます。

受講対象者 余市町内に住所を有し、上記内容に賛同及び協力できる方 ・運動に制限がない方

実施日時 3月20日(月)・27日(月) 午後1時～4時

実施場所 中央公民館 **受講料** 無料 **定員** 20名 ※定員になり次第申込締切

その他 当日は動きやすい服装にて、上靴、飲み物、タオル、筆記用具を持参の上お越しください。

申込み・問合せ 保険課 介護保険グループ ☎21-2119



環境対策課からのお知らせ

○お引越などされる方のごみの出し方について

ごみステーションに一度に大量のごみ(目安・10袋以上)を出すと、他の利用者の迷惑になるだけでなく、回収業務にも支障をきたしてしまいます。やむを得ず、一度に大量のごみを処分したい場合は次の方法をご検討ください。

- ・複数回に分けて出す【**すべてのごみ**】 ・一般廃棄物の収集運搬許可業者に依頼する(有料)【**すべてのごみ**】
- ・余市町クリーンセンター(豊丘町850番地)自己搬入する
(月曜日～金曜日 午前8時45分～午後4時30分、10kgにつき80円)【**燃やさないごみ・粗大ごみ**】
- ・北後志リサイクルセンター(栄町461番地)自己搬入する
(毎月第1月～第4火曜日 午後1時～午後4時)【**資源物(かん・びん・ペットボトル・紙類)のみ**】

○3月から粗大ごみの収集を再開します

粗大ごみは、ご自宅(玄関先)まで収集にうかがいますので、必ず事前(収集日の前日午前中まで)に申込みをお願いします。申込み先(株)北後志第一清掃公社(☎23-7240)

問合せ 環境対策課 廃棄物対策グループ ☎21-2118