

国民年金のイ・ロ・ハ

VOL.3

ケース1 保険料を納めることが難しい

未納のままにせずご相談ください。前年の所得状況により、保険料の全額または一部について、納付免除や猶予を受けられる制度があります。

- 制度を利用するメリット
- ★免除・猶予期間は年金の受給資格期間に算入される
 - ★免除・猶予期間分の保険料は、10年以内に申請すれば追納できる

▶所得の減少や失業などの経済的な理由 ⇒保険料納付免除・納付猶予制度

【審査対象】本人や配偶者、世帯主の前年(1~12月)の所得状況

【免除・猶予期間】7月~翌年6月(1年間)

※原則、毎年申請が必要です

※一部免除の場合は、免除部分以外の保険料を納付しないと未納扱いになります

▶大学・短期大学・専修学校などの学生 ⇒学生納付特例制度

【審査対象】本人の前年(1~12月)の所得状況

【猶予期間】4月~翌年3月(1年間)

※在学期間中は毎年申請が必要です。申請の際には学生証が在学証明書の提示をお願いします

審査対象に退職直後の人が居る場合、前年所得が基準を上回ることが多いため、離職票や雇用保険受給資格者証などの提示で所得審査の対象から外れます

申請日から2年1カ月分までさかのぼって申請できます。ただし、納付済み保険料の還付はできません

最終回は、さまざまな状況に応じて利用できる国民年金の制度についてお知らせします。【問】医療助成年金課 ☎626-7529

ケース2 60歳以上で過去に保険料の未納期間などがある ケース3 海外に住んでいて保険料を納付していない

保険料未納・未加入期間や海外に住んでいる期間の保険料を「任意加入制度」を利用して納付することで、受け取る老齢基礎年金額を満額にする、または満額に近づけることができます。

【対象】

- ・過去に未納・未加入の期間がある60歳以上65歳未満の人
 - ・海外に居住している20歳以上65歳未満の日本人
- ※厚生年金加入者とその扶養配偶者、老齢基礎年金を前倒しで受給している人は除きます

海外に住んでいる任意加入者が事故などで障がいを負った場合、障害基礎年金を申請することができます

New!

産前産後期間の保険料免除制度

国民年金被保険者が出産を予定している場合、出産予定日(出産後申請の場合は出産日)の前月分から4カ月間※、申請により保険料を免除できます。申請方法など詳しくは、決まり次第、広報もりおかや市公式ホームページでお知らせします。

来年4月から
始まるよ

※多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを妊娠している場合)は3カ月前から6カ月間

【問】資源循環推進課 ☎626-3733

3Rマイスターへの道

VOL.7

今月のテーマ 忘・新年会では「30・10」運動に取り組もう

30・10(さんまる・いちまる)運動とは?

宴会時の食品ロスを減らす運動です。宴会開始後30分と終了前10分は自分の席で料理を楽しみ、食べるようにしましょう。

開会前に宣言すれば、食べ残しのない楽しい宴会になりそうだね!

盛岡には「食べきり」を率先して進める協力店がズラリ★

市内には、食品ロスの削減に取り組む「もったいない・いわて☆食べきり協力店」が30店舗あります(平成30年11月1日現在)。宴会の際はぜひ協力店をご利用ください。協力店一覧は県のホームページをご覧ください。

協力店に聞きました 食べきりに大切なのは「コミュニケーション」



盛岡居酒屋
遊食屋FUII
藤原和広代表

ハーフメニューや少量メニューのほか、盛岡名物「うす焼き」をアレンジした、一人でも食べられる「うすやきピザ」などを提供しています。提供する際に「持ち帰れないので食べきってくださいね!」と声を掛けたり、食材や産地の説明をしたりすると、「もったいない」という気持ちが芽生えるのか、食べ残しがありません。よくある「最後の一切れのみ残す」も、「最後の一切れ、私が食べるね!」と声を掛けて合って、食べきってほしいです。



Let's enjoy Let's sports!!

VOL.4

市は総合型地域スポーツクラブの活動を支援しています。シリーズ第4回は「コムスポクラブ東厨川」を紹介します。

【問】スポーツ推進課 ☎603-8013

スポーツで健康・仲間・地域づくり

同クラブは、市屋内ゲートボール場(前九年三)を拠点に活動しています。会員数は約260人。スポーツを気軽に楽しみながら、健康づくり・仲間づくり・地域づくりができるクラブを目指しています

す。表の教室の他にも各種サークルが活動中。季節ごとにはさまざまなイベントも開催しています。詳しくは、同クラブ事務局 ☎641-8484へお問い合わせください。

コムスポクラブ東厨川 検索

表 教室の種類と日時

教室名(対象)	日時
軽体操(大学生・一般)	毎週金曜、10時~12時
小学生テニス(小学生)	月2回、土曜、9時~11時
ミニバスケット(小学生)	月2回、土曜の14時から日曜の15時から
エアロビクス(大学生・一般)	月3回、土曜、19時~21時
剣道・居合道(小学生以上)	毎週日曜、9時~11時



グラウンドゴルフ交流大会



ミニバス教室



小学生テニス教室

広告

お売りください!
まるごとリサイクル
新品・リサイクル・アパレル・ディスプレイ販売
ABC SHOP
(株)ロハス 盛岡市厨川三丁目11-11
TEL019-648-9123
古物商 岩手県公安委員会 第21117000528号

厨川店 ☎0120-73-9123 ☎019-648-9123
盛岡市厨川三丁目11-11 営業時間 AM9:00 ~ PM7:00
津志田横丁店 ☎019-656-0200
盛岡市津志田南三丁目7-95 営業時間 AM10:00 ~ PM7:00

暖房器具
買取強化開始!

- ・石油ファンヒーター
- ・業務用ストーブ
- ・対流式ストーブ
- ・鉄物ストーブ

年式や状態により買い取れない場合があります。

運動公園前店 ☎019-647-7775
盛岡市月が丘一丁目30-51 営業時間 AM10:00 ~ PM7:00

土日ジャンボ店 営業時間 AM9:00 ~ PM6:00
滝沢市大釜土井尻 118-8
ジャンボ
運動公園前店
ABCショッポ敷地内で
24時間営業中
プリペイドカードも販売中

遺品整理・生前整理
ご相談ください。

盛岡の文化財

岩手県公会堂

(国登録有形文化財)

☎内丸11-2
🕒9時~21時
¥施設利用について、詳しくはお問い合わせください。見学は自由※10人以上の団体は要事前予約
【問】同公会堂 ☎623-4681



同公会堂正面には、12月25日(木)までクリスマスリースが飾られ、外観もライトアップします! 普段とは違う、この季節ならではの雰囲気を楽しみに足を運んでみては?

アグリチャンネル

VOL.7

盛岡の「食と農」 魅力アップサイト 開設へ!

市は、盛岡産農畜産物の生産者とそれを食べる消費者、食材の魅力を高める料理人らが、互いの情報を共有できるウェブサイト(12月中旬)に開設予定です。盛岡の食と農の魅力を支える「土台」となるサイトの概要をお知らせします。
【問】農政課 ☎626-2270

■美食を支える農業への 愛着が深まるサイトに

盛岡産が買える店・食べられる店、旬の食材といった情報はもちろん、「うちで作る野菜へのこだわり」といった作り手の思いや努力などのストーリーを伝え、その価値への理解が深まるよう情報発信していきます。

■サイトから生まれる「商談」も。 地域の宝が見つかるかも!

通常の商談会は、時間や場所などに制約がありますが、同サイトでは毎日が「商談」のチャンス! これまで商談会への参加をためらっていた農家や飲食店なども登録でき、それぞれの立場でできること・強

み・要望を一覧化。気になる相手が見つかったらすぐ相談・連絡できます。「オール盛岡」の異業種ネットワークをつなぐ空間になります。

■ファン組織の立ち上げ

サイト開設と並行して、盛岡産食材を応援するファン組織「(仮称)盛岡の美味いもんサポーター」を発足します。サイトを介してファン同士がつながり、応援の輪を広げることができ

美味いもんサポーター
会則(案)
一、遠くの友だちが来たときは、盛岡の食材でもてなすべし

サイト開設やファン組織立ち上げについては、今後も随時お知らせしていきます!

もりおか今昔物語

vol.64

生まれは青森市で、9歳から東仙北で育ちました。仙北のいわて生活協同組合ベルフ仙北辺りに第1沼・第2沼と呼んでいた沼があり、小学生の頃は、フナやモロコを釣って遊んでいました。近くに中津川・北上川・雫石川の合流点もあり、川でも釣りを楽しんだことが思い出に残っています。中学生になると、自転車で南昌山へ行き、キノコ狩りや栗拾いをしたり、煙山ダムでカヌーを習ったりと遠出するように。体が弱かったのが、おかげですっかり丈夫になりました。自然に育ててもらいましたね。

大学卒業後は、仕事の関係で他県や海外に住んでいましたが、盛岡が恋しくて、退職を機に帰ってきました。

自然が人を
育ててくれるまち



織田晃さん(60) = 東仙北一 =

た。久しぶりの盛岡は、相変わらず川の水がきれいだったり、散策路に野草が美しく咲いていたり——そういう良いところは、これからも変わってほしくないですね。

盛岡をしばらく離れていましたが、地域に育ててもらったという思いが強いので、これからは地域に恩返しをしていきたいです。

今回は、織田さんが紹介する人が登場します。