

請求期間は令和5年3月31日まで  
第11回特別弔慰金の請求はお済みですか

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金について、令和2年4月1日から請求を受け付けています。

町では、前回から引き続いて請求権利があると思われる方、前回の請求者が亡くなっている場合はそのご親族に対してお知らせを送付しています(ただし、前回の請求者が亡くなっている場合は支給要件があります)。まだ手続きされていない方は、請求期間内にご請求ください。この期

間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。

なお、町からお知らせが届かない方で、**請求権利があると思われる方**は、下記までお問い合わせください。既に請求した方で、国庫債券がお手元がない場合は、国・県での審査中または財務局での国債発行待ちです。準備が整い次第、通知しますのでお待ちください。

問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907

おやこふらっと広場事業へ参加しませんか

毎月第4土曜日に満3歳から小学校3年生までのお子さんとその保護者の方を対象とした親子で参加できる子育て支援の事業を行います。ぜひ、親子でご参加ください。  
※参加を希望される方は申し込みが必要です(先着10組までとなります)。

事業内容◆クリスマス飾りをつくろう  
日時◆12月24日(土) 午前10時～午前11時30分  
会場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)  
申込期限◆12月17日(土)  
受付時間◆午前9時～午後5時(月曜日休館)

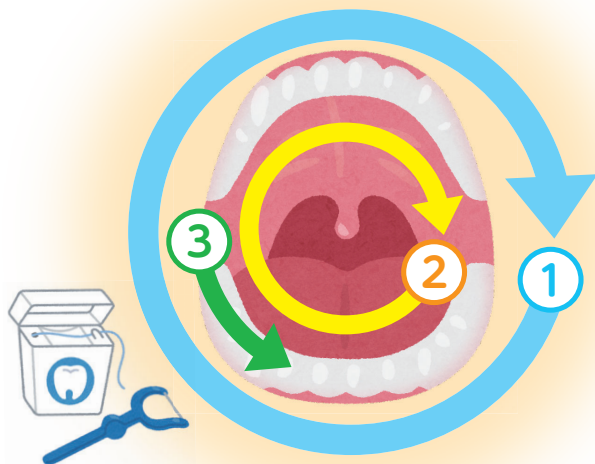
申 NPO法人みさぼーと(美郷町住民活動センター内) ☎0187(84)4922

問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」⑦

歯と口の健康は認知症予防に大きく影響していることを知っていましたか。私たちの口は「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」などさまざまな役割があります。歩かないでいると足が弱くなるのと同じように、動かさないでいると口の機能も低下します。いつまでもおいしく食べ、大きな口で笑い、認知症を遠ざけるよう、お口の手入れやエクササイズを毎日の習慣にしていきましょう!

■一筆書きのようにみがき、みがき忘れを防止しましょう!



①外側、②内側、③かみ合わせの面の順にみがくと、きれいにみがくことができます。歯間ブラシ等の活用は歯と歯の間の汚れ取りに役立ちます。

■ぶくぶく・ガラガラうがいで、のどの老化防止をしましょう!

- ぶくぶくうがい  
口の中の汚れを落とすぶくぶくうがいの動きには、頬や舌のスムーズな動きのトレーニング効果があります。
- ガラガラうがい  
のどの奥を洗うガラガラうがいの動きは、舌の奥の筋力を高め、食べ物を飲み込む力を維持するトレーニングになります。

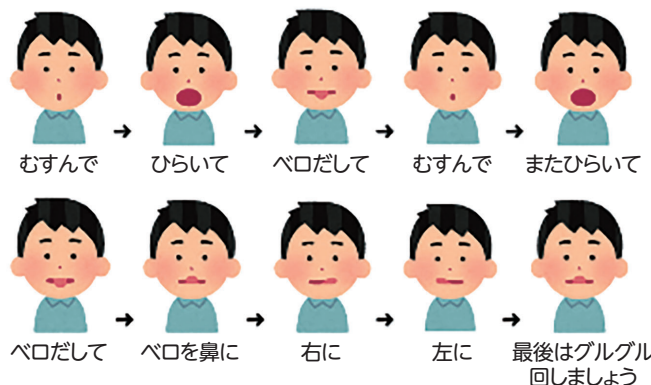
■早口言葉で滑舌の改善にチャレンジしましょう!

早口言葉には、舌、頬、唇の筋肉をほぐして鍛える効果があります。次の早口言葉に挑戦してみよう。

- 隣の客はよく柿食う客だ(3回繰り返す)
- 舌の体操をしながら、楽しく歌いましょう!

唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて、飲み込みが良くなります。

- むすんでひらいて健口(けんこう)体操  
童謡「むすんでひらいて」に合わせてやってみましょう。



問 地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

# 国民年金に関するお知らせ



## 大曲年金事務所での年金相談は事前の予約が必要です

大曲年金事務所の窓口での年金相談・手続き(受給の申請等)の際は「予約相談」をご利用ください。なお、予約は相談希望日の1カ月前から受付しています。

**受付時間**◆月～金曜日(平日のみ)

午前8時30分～午後5時15分

※年末年始(12月28日～1月3日)は除く。

**相談時間帯**◆月 曜日：午前8時30分～午後6時  
火～金曜日：午前8時30分～午後4時  
第2土曜日：午前9時30分～午後3時

**予約受付専用電話** ☎0570(05)4890

050で始まる電話でお掛けになる時は ☎03(6631)7521 まで

**電話での相談をご希望の方は下記へご連絡ください**

**年金を受け取っている方、今後受け取る方** ☎0570(05)1165

050で始まる電話でお掛けになる時は ☎03(6700)1165 まで

問●町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903  
大曲年金事務所 お客様相談室 ☎0187(63)2296

## 「勤め先を退職した」「厚生年金に加入している配偶者から扶養されなくなった」などの場合は年金の手続きが必要です

国民年金の資格届け出や免除、納付猶予、学生納付特例申請は、町住民生活課および大曲年金事務所国民年金課で随時受付します(新型コロナウイルス感染症対策のため、申請書類のご提出は「電子申請」や「郵送」のご活用もおすすめしています)。

**電話での相談をご希望の方は下記へご連絡ください**

**国民年金加入者の方** ☎0570(003)004

050で始まる電話でお掛けになる時は ☎03(6630)2525 まで

問●町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903  
大曲年金事務所 国民年金課 ☎0187(63)2296

# 介護保険事務所からのお知らせ

## 介護保険に関するよくある質問

### ～確定申告等の介護保険料(社会保険料)控除について～

1月1日から12月31日までに支払った介護保険料は、申告の際に社会保険料控除として計上することができます。金額は下記の方法でご確認ください。

①65歳以上で特別徴収(年金天引き)により納めている場合

翌年の1月下旬に、日本年金機構等から「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。この通知書に、年金から天引きされた金額が、社会保険料の金額として記載されています。また、遺族年金および障害年金(非課税年金のため日本年金機構等から源泉徴収票は送付されません)から特別徴収されている方で申告をされる場合は、翌年1月以降に「介護保険料納付証明書」を発行しますので、介護保険事務所へお問い合わせください。

②65歳以上で普通徴収(納付書払い)により納めている場合

納付した際の領収証書でご確認ください。納付した年ごとの合計になりますので、領収印の年月日でご確認ください。

③65歳以上で普通徴収(口座振替)または②の方法により納めている方で、領収証書を紛失した場合

①と同様、翌年1月以降に「介護保険料納付証明書」を発行しますので、介護保険事務所へお問い合わせください。

④40歳から64歳までの方で健康保険に加入している方

加入している健康保険組合等へ直接お問い合わせください。

⑤その他

当年中に介護保険料の納め方が、「普通徴収から特別徴収に切り替わった方」「特別徴収から普通徴収に切り替わった方」「特別徴収のほかに普通徴収の追加があった方」「普通徴収(納付書払い)から普通徴収(口座振替)に変わった方」「他の市町村から転入した方」「65歳になった方」などは、それぞれで納付した額の合計金額になります。

上記のほか、介護保険事務所のホームページ「OS介護ネット(<https://www.oskaigonet.or.jp/>)」内の「介護保険料Q&A」にも、介護保険料に関するさまざまな情報を掲載しています。

問●介護保険事務所 保険給付班 ☎0187(86)3911