

1111の育児サロン

心をかよわせる

担当 生涯学習課

☎046(252)8472
FAX 046(252)4311

○とき ①9月24日②10月1日③8日④15日いずれも金曜日午前10時〜11時30分(全4回)

○講師 ①日本レクリエーション協会スポーツレクリエーション指導者・準中級レクリエーション

○内容 ①親子で遊ぼう!②子育てに絵本を③保育園の先生と話そう④

○講師 ①日本レクリエーション協会スポーツレクリエーション指導者・準中級レクリエーション インストラクター 伊藤 恵美さん②JPIIC読書アドバイザー・おはなし

年金の未納や未加入がある60歳以上の方へ

国民年金任意加入制度

担当 国保年金課

☎046(252)7035
FAX 046(252)7043

やむを得ない事情で国民年金保険料を納めていない方、国民年金に加入して

とができます。 さらに、65歳時点で120月に満たない場合には70歳になるまで120月を上限として国民年金に任意加入ができます(昭和40年4月1日以前に生まれた方が対象)。

老齢年金を受け取るには、原則120月(10年)以上の年金保険料納付期間(厚生年金加入期間や保険料免除期間を含む)が必要ですが、60歳時点で年金保険料納付期間が120月に満たない場合は、65歳になるまで国民年金に任意加入し、保険料を納めることで、120月を目指すこ

とができます。 また、60歳時点ですでに120月を満たしている方でも、65歳になるまで480月(40年)を上限として国民年金に任意加入し、受け取る年金の額を増やすことができます。

この他に、海外に住む方の任意加入制度などもあります。詳しくは問い合わせ

ます。詳しくは問い合わせ

花東 灰岡美樹さん③市立栗原保育園副園長・緑ヶ丘保育園副園長④アンガーマネジメントコンサルタント 小尻美奈さん

○対象 おおむね1歳以上の乳幼児とその保護者(市内在住・在勤者優先)

○定員 8組(多数抽選。当落は郵便で通知)

○参加費 無料
○持ち物 筆記用具
○申込方法 9月12日(日)までに電話、ファクス、

市ホームページから電子申請または直接担当へ

※来場前は検温を行い、会場ではマスク着用と手洗いをお願いいたします。当日、発熱などの体調不良や感染が疑われる場合は参加不可。



先へお問い合わせください。

※保険料の支払いは、加入申込をした日の月の分から。

○申込方法 年金手帳、預金通帳とその届出印を市役所1階国保年金課または厚木年金事務所へ

○問い合わせ先 厚木年金事務所国民年金課 ☎046(223)7171

※60歳以降の任意加入は原則口座振替となります

※加入状況や納付状況に応じて戸籍簿などが必要になる場合があります。

市訪問型サービスA 従事者研修(9月コース)

担当 介護保険課

☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

○とき 9月30日(木)・10月1日(金) いずれも午前10時〜午後4時(午前9時30分受付開始)

○対象 おおむね60歳以上の市内在住者で両日受講できる方

○内容 地域の支え合い

の仕組みづくりの一環として、65歳以上で足腰の痛みなど、事情のある方の家事を報酬が伴う仕事として手伝う「座間市訪問型サービスA従事者」を養成する研修会

介護予防教室

担当 介護保険課

☎046(252)7084
FAX 046(252)8238

理学療法士が教える「今日から始める運動のヒント」

○申込方法 9月14日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

健康長寿を目指す方の運動の目安と、自分の足で歩き続けるための運動をけがなく行うこつを理学療法士から学ぶ講座を開催します。動きやすい服装・靴でお越しください。

健康なシニア世代が健康長寿を目指すための食事のポイントを、管理栄養士から学ぶ講座を開催します。また、マスク生活で衰えがちな口を鍛えるエクササイズを行います。

○とき 9月16日(木) 午前9時45分〜11時45分(午前9時30分受付開始)

○とき 9月29日(水) 午前9時45分〜11時45分(午前9時15分受付開始)

○対象 65歳以上の市内在住者で、医師から運動制限の指示のない方

○対象 65歳以上の市内在住者 ※腎臓疾患や糖尿病などで食事制限をしている方を除く。

○定員 20人(申込順)

○申込方法 9月24日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

市民自主企画講座

発達に課題のある子どもの理解と対応〜子ども能力を伸ばす接し方〜

担当 生涯学習課

☎046(252)8472
FAX 046(252)4311

○とき ①9月18日午前10時〜正午②18日午後2時〜4時③10月16日午前10時〜正午④16日午後2時〜4時(いずれも土曜日。全4回)

②(一社)星と虹色なこどもたち 代表・明星大 学教授 星山麻木さん③ 児童精神科医 故佐々木 正美さん(動画研修)④ 発達障害支援センター かながわA 飯山慶一さん

○内容 子どもの「特徴」「特性」を知り、良き理解者・応援者になるために、子どもの能力を伸ばす接し方を学ぶ

○対象 なたたでも(市内在住・在勤・在学者優先)

○講師 ①(株)ネットアーツ代表取締役 齋藤 秀一さん(リモート参加)

○参加費 無料
○申込方法 9月15日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

有料広告(広報ざま)市ホームページを募集

担当 市政戦略課

☎046(252)8321
FAX 046(255)5090

市では、広報ざま・市ホームページに掲載する広告を募集しています。

○発行 毎月1日・15日

○費用 月額1万円(1枠当たり)

広報ざま広告

○発行部数 5万部

○費用 1万5千円〜6万円(サイズにより異なります)

市ホームページバナー広告

○トップページアクセス件数 月間約6万6千件(令和2年度)

※掲載条件、申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

お問い合わせください。