

国民年金だより

異動の時期は国民年金の届け出の時期です

年金の加入者は、職業などによって3つの種別に分かれており、20歳から60歳までの人で種別が変わる場合は、届け出が必要になります。春は、就職・転職・進学など異動の多い時期です。早めに届け出をしましょう。

こんなとき	変更後の種別	届出先
◆第1号被保険者（自営業者、学生、フリーターなど）		
就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	第2号被保険者	勤務先
第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	第3号被保険者	配偶者の勤務先
◆第2号被保険者（会社員や公務員など）		
退職したとき	第1号被保険者	各総合支所 市民福祉課
退職して、第2号被保険者である配偶者の扶養に入ったとき	第3号被保険者	配偶者の勤務先
◆第3号被保険者（第2号被保険者である配偶者に扶養されている人）		
収入が増えるなどして、扶養から外れたとき	第1号被保険者	各総合支所 市民福祉課
扶養している配偶者が65歳になったとき	第1号被保険者	各総合支所 市民福祉課
就職して、厚生年金や共済組合に加入したとき	第2号被保険者	勤務先
扶養している配偶者の加入する年金制度が変わったとき	第3号被保険者	配偶者の勤務先

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る年金の額が少なくなるだけでなく、全く受け取ることができなくなる場合もあります。年を取ったときの「老齢基礎年金」や、万が一のときの「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取るためには、保険料の納付に関する条件を満たすことが必要です。

◆年金を受け取るための納付条件（概要）

老齢基礎年金	保険料納付済期間（厚生年金、共済組合に加入した期間も含む）や保険料免除期間などを合わせた期間が25年以上
障害基礎年金	次の①か②のどちらか ①保険料納付済期間や保険料免除期間などを合わせた期間が、加入期間の2/3以上 ②直近の1年間に保険料の滞納がないこと
遺族基礎年金	①か②のどちらか ①保険料納付済期間や保険料免除期間などを合わせた期間が、加入期間の2/3以上 ②直近の1年間に保険料の滞納がないこと

納めていなかった保険料は、納付期限から2年以内であれば納めることができます。納付書を紛失した人、未納月数が多くて一括して納めるのが難しい人は、古川年金事務所まで連絡してください。

【問い合わせ】

- ▶市民生活部国保年金課 ☎ 0220 (58) 2166
- ▶古川年金事務所国民年金課 ☎ 0229 (23) 1203

トレーニングルーム利用者講習会

◆なかだアリーナ

【講習会日時】
3月12日（金）午後7時～
【定員】 50人（要予約）
【受付開始】 3月2日（火）
【申し込み・問い合わせ】
なかだアリーナ
☎ 0220(34)7302

◆とよま蔵ジウム

【講習会日時】
4月6日（火）午後7時～
【定員】 20人（要予約）
【受付開始】 3月16日（火）
【申し込み・問い合わせ】
とよま蔵ジウム
☎ 0220 (53) 1155



暮らしの情報

県登米保健福祉事務所（保健所）健康相談など

プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

【3月の相談日】

期日	事業名	予約先電話番号
25(木)	精神保健福祉相談	0220 (22) 6118

【対象者】 心の悩み、ストレス、アルコール問題などを抱えている本人・家族・関係者など。

【相談料】 無料

【会場】 東部保健福祉事務所登米地域事務所

【注意事項】 必ず予約が必要です。日程などは予約の際に電話で確認してください。

【その他】 保健師による相談も随時受け付けています。

【問い合わせ】

県登米保健福祉事務所
母子・障害班
☎ 0220 (22) 6118

社会保険相談所開設

国民年金、厚生年金の資格、および年金給付についての相談に応じます。

【3月の開設日】 3月12日（金）

【時間】 午前9時10分～正午
午後1時～3時30分

【場所】 迫公民館

【問い合わせ】

古川年金事務所
☎ 0229 (23) 1203

ご存知ですか！ 検察審査会

「交通事故、詐欺、おどしなどの犯罪の被害にあったが、検察官がその事件を起訴してくれないのは納得できない」そのような不満を持っている人は、遠慮なくご相談ください。検察審査会では、選挙権を有する一般国民の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員が、検察官が事件を起訴しなかったことの可否を審査します。

【問い合わせ】

古川検察審査会事務局
（仙台地方裁判所古川支部内）
☎ 0229 (22) 1601

自動車の登録・検査の手続きはお早めに

宮城労働局では、自動車・IT関連産業の集積、地域経済の動向、市町村合併に対応し、業務の効率性、機動性を高め、行政サービスを向上させるため、4月1日以降、労働基準監督署の管轄区域を移管することになりました。

管轄区域変更になる地域の事業場で働く皆さん（労災保険を受給して

いる人を含む）および事業主の皆さんは、4月1日以降、各種手続きなどは、変更後の監督署で取り扱うこととなりますので、ご注意ください。

①仙台監督署の管轄区域のうち
黒川郡大和町、大郷町、大衡村
→古川監督署に変更

②石巻監督署の管轄区域のうち
(1)遠田郡涌谷町
→古川監督署に変更
(2)登米市豊里町、津山町
→瀬峰監督署に変更

【問い合わせ】

宮城労働局労働基準部監督課
☎ 022 (299) 8838

登米市パークゴルフ協会の募集

パークゴルフは健康づくりと仲間づくりに最適です。会員になって一緒に楽しみませんか。

【募集人数・年齢】 制限なし

【会費】

入会費＝1,000円（初年度のみ）
年会費＝2,000円（毎年）

【活動回数】 月1回程度

【申込方法】 電話

【申し込み・問い合わせ】

登米市パークゴルフ協会事務局
☎ 0220 (58) 3379

～地デジいろは塾～

No.9 デジタルテレビ受信のお手強い デジサポ 宮城

◆ハイビジョンテレビの大きさについて

テレビのサイズは画面の対角線の長さを『インチ』で表しています。しかし、これでは実際の横幅や高さがよく分かりません。そこで、簡単な計算方法を紹介します。

画面の横幅は【インチ数を2.2倍した寸法（cm）】になります。同様に、画面の高さは【横幅の半分の1割増し】です。

例えば、“地デジテレビの標準サイズ”と言われている37型の場合は、画面の横幅は約82cm・高さは46cmになります。

ちなみに従来のアナログテレビの横幅は、インチ数の約2倍（24インチの場合は48cm）でした。実際にはテレビの外枠の寸法が加わるので、縦横共にもう少し大きくなりますが、自宅の棚などにテレビが収まるかどうかの計算に役立つと思います。

なお、薄型テレビの厚さは10cm程度ですが、倒れにくくするために30～40cmの奥行きがある“スタンド”がついていることも忘れないようにしてください。

【問い合わせ】 地デジコールセンター ☎ 0570 (07) 0101

3月のパソコン相談室

◆パソコン教室

①引越しのはがきを作成してみませんか。

【日時】

3月9日（火）午前10時～正午
3月12日（金）午後7時～9時

②会計決算書を作成してみませんか。

【日時】

3月16日（火）午前10時～正午
3月19日（金）午後7時～9時

①②共通事項

【場所】 迫にぎわいセンター

【受講料】 2,000円

【申込方法】 電話

【申込期限】 受講日前日まで

◆無料相談室

【日時】 3月21日（日）

午前10時～正午

【場所】 迫にぎわいセンター

【申込期限】 5日前まで

◆出前コース

あなたの自宅にパソコンを持参して相談に応じます。

【料金】 1コース5,000円（4時間）

【申し込み・問い合わせ】

NPO法人パソコン・ネット・みやぎ
☎ 0220 (21) 5262



社会福祉協議会 第1回社会福祉大会開催

【日時】 3月17日（水）

午前10時30分～午後3時

【場所】 登米祝祭劇場 大ホール

【内容】 式典、福祉作文朗読、記念講演＝「輝けいのち」知的障がい
の長女と共に生き生かされて
講師＝辻イト子さん（吉本興業）
※講演は午後1時15分～

【入場料】 無料

【問い合わせ】

市社会福祉協議会 本部
☎ 0220 (21) 6310