年金の悩みQ&A③

不況で納めるのが無理…

長期未納は不利、免除制度の申請を

Q　私は、自営業を営んでいますが、不況のため仕事がうまくいきません。保険料を納める気持ちはあるのですが、現状では納めることは無理です。どうしたらよいでしょうか？

A　保険料を免除する制度があります。

将来、年金を受給するためには、保険料を納めた期間と免除を受けた期間などを合わせて25年以上あることが必要です。このため、長期間にわたって保険料を未納のままにしておくと、年金を受給できなくなる場合があります。

国民年金には、収入が少ない人や病気・けがなどの経済的な理由から保険料を納めることができない人のために、免除の制度があります。これは、申請することで、免除と承認された期間については、保険料を納める必要がなくなるとともに、年金を受給するための期間（25年）に算入されます。

ただし、免除と承認された期間の年金の額は、通常の3分の1として計算されます。

問　保険年金課（内437）。

年金の巡回相談

市では、厚木社会保険事務所と合同で、年金に関する疑問や相談、免除の申請受付などについて右表の日程で行いますので、お近くの会場でご利用ください。

▽時間　午前10時～正午、午後1時～3時

※年金手帳、認印を持参してください

問　保険年金課（内437）。

巡回年金相談の日程と会場

日　程	会　場	電　話
10月23日（月）	市役所1階エントランスホール	231・2111
24日（火）	柏ケ谷コミセン	231・7475
25日（水）	河原口自治会館	234・3993
26日（木）	上今泉コミセン	235・7100
27日（金）	市役所1階エントランスホール	231・2111

プレミアム「えびなワクワク商品券」登録店を募集

海老名商工会議所では、会議所設立を記念し10％プレミアムを含んだ「えびなワクワク商品券」を発行します。1冊5000円、500円券11枚つづりで5500円分の買い物ができます。発売開始は11月22日（日）から。利用期間は12月1日～3月31日です。現在登録店を受付中です。利用者のためにも、より多くのお店の参加をお願いします。

▽登録店参加負担金　会議所会員は1000円。非会員は1万円（即入会も可能）です　▽登録方法　商工会議所で受け付けます。所定の申込用紙に記入し、参加手数料を添えて申し込んでください　▽第1次登録締め切り　10月20日（金）。なお、第1次登録店は、商品券ポスター等へ「取扱店」として掲載されます　▽換金方法等　大型店関係は額面の3％、個店は額面の1％が換金負担金となります。また、商工会議所窓口で、即日小切手に換金します。

▽説明会　10月5日（木）午後2時から商工会館3階大ホールで開催します。

問　同会議所振興課（☎231・5865）。

TMO構想策定委員会の委員を募集

海老名商工会議所では、「海老名市中心市街地活性化基本計画」に基づいた、より具体的な商業活性化策を盛り込んだ「TMO構想（中小小売商業高度化事業）」を地元商業者等と共に策定することになりました。そこで、みなさんのご意見・ご要望を、商業活性化に反映するための、策定委員を募集します。

▽対象　市内在住の平日日中の開催日に出席できる方＝3人

▽開催予定時期　11月～平成13年2月ころまでの間に4回程度開催予定　▽応募方法　①住所②氏名③性別④年齢⑤職業（主婦等）⑥電話番号⑦まちづくりで考えていること等を記入のうえ郵送またはFAXで　▽応募期限　10月13日（金）　▽応募先　海老名商工会議所振興課（〒243―0434上郷485―2、FAX231・0225）　▽結果　委員就任の方には依頼状を発送します。

問　同会議所振興課（☎231・5865）。

市総合体育大会「太極拳」交流大会

▽日時　10月14日（土）午後1時～4時30分　▽場所　運動公園総合体育館大体育室　▽内容　①太極拳の無料講習会（入門太極拳）午後1時～2時40分。小学生以上のどなたでも参加できます。運動のできる服装と運動用上履きを用意してください。受付は午後0時45分から　②「模範表演」神奈川県武術太極拳連盟　佐藤衛氏（日本選手権大会楊式の部優勝）　③「会員表演」個人・グループ。

問　海老名市太極拳協会事務局（☎238・4948、梅藤リツ子）。

糖尿病教室　4日間1コース

保健相談センターでは、糖尿病と指摘された方や疑いのある方を対象に教室を開催します。

▽日時　11月6・13・20・27日の各月曜日、午後1時30分～3時30分　▽テーマ　「洗剤の基礎知識と上手な洗濯」「環境問題とリサイクル」「加工食品とのつきあい方」「くらしと契約」

▽会場　ソレイユさがみセミナールーム2（橋本駅北口ビブレ6F　相模原市橋本6―2―1）。

※両会場ともに定員60人（先着順）で、受講料は無料です。

申問　厚木消費生活センター（☎224・11111内2123）へ電話または直接。

厚木・相模原でくらしの講座

●厚木開催　▽日時　11月7日（火）・14（火）・17（金）・22日（水）　午前10時～正午　▽テーマ　「現代お葬式事情」「環境問題とリサイクル」「くらしと契約」「加工食品とのつきあい方」

▽会場　県央地区行政センター（厚木合同庁舎別館4階会議室　厚木市水引2―3―1本厚木駅下車、徒歩15分）。

●相模原開催　▽日時　11月10（金）・17（金）・24日（金）・12月1日（金）　午後1時30分～3時30分（受付…1時～1時30分）20日のみ午前9時30分～午後1時　▽内容　糖尿病と合併症。適正な食事と運動（4日間1コース）　▽講師　医師、健康運動指導士、栄養士、保健婦

▽持ち物　健康手帳、健康診断の結果、電卓　▽定員　30人

▽会場　保健相談センター。

申問　同センター（☎235・7880）。

介護者教室

▽日時　10月14日（土）午後2時～　▽内容　〝これからどうなる介護保険〟…4月からスタートした介護保険を介護支援専門員が分かりやすく解説　▽場所　わかばケアセンター

申問　えびな南高齢者施設（福祉事務課）相談員　中村（☎238・7681　FAX238・7682）。

第9回ヨコハマ・ハンディテニス大会参加者募集

▽日時　11月26日（日）午前9時～午後7時（予備日　12月3日（日））　▽会場　横浜市三ツ沢公園テニスコート　▽参加資格　心身に障害のある方とそのパートナー（1人での参加も可）　▽参加費　1組4000円（1人の場合は2000円）

▽申込期限　10月20日（金）

申問　大会事務局　谷貫美子（☎FAX045・895・4416）。

レディーステニス大会参加者を募集　初中級者ダブルス

海老名市テニス協会では、初級～中級者の方を対象とした「海老名レディーステニス大会」の参加者を募集します。

▽日時　11月8日（水）・10日（金）午前9時～午後7時（予備日＝17日（金））　▽参加資格　市内在住・在勤者に限るが、1人でも可　▽会場　海老名運動公園テニスコート　▽募集組数　72組　▽試合方法　トーナメント　▽申し込み方法　エントリー料1000円（1ペア）と住所・氏名・電話番号（在勤の方は勤務先も）を明記して、〒243―0491海老名郵便局私書箱9号海老名市テニス協会あて、現金書留で10月20日（金）まで必着のみ有効。

問　氏原（☎232・7801）。

第45回無料着付講習会

七五三の着付けを中心に指導します。

▽日時　10月21日（土）午前10時～午後1時30分　▽場所、中新田コミセンで▽持ち物　七五三一式、母親きもの一式、タオルなど

問　渡辺雅子（☎233・3695）。

保健医療セミナーを開催

市では、海老名市医師会・厚木保健福祉事務所と共催で、平成12年度保健医療セミナーを開催します。

▽日時・内容・講師　①11月2日「中高年に見られる外傷および手足・体のいたみ」葉梨整形外科　葉梨之紀氏　②11月9日「元気な老後を迎えるための口のケア」厚木保健福祉事務所渡辺晃子氏　③11月16日「なぜ糖尿病になるの？」的場内科クリニック　的場清和氏　※各日とも木曜日。午後1時30分～3時30分　▽会場　医療センター

▽募集人員　60人（先着順）

▽受講料　無料。

申問　10月20日（金）までに、保健相談センター（☎235・7880）へ。

司法書士の無料登記相談

▽日時　10月14日（土）午前10時～午後4時

▽場所　海老名中央公園

▽相談内容　相続・贈与・売買などの登記、訴訟手続きなどを中心に、関連するさまざまな相談もお受けします　▽相談員　神奈川県司法書士会員。

問　神奈川県司法書士会事務局（☎045・641・1372）。

巡回連絡にご協力を

みなさんの身近にある交番の警察官が、安全で住みよい地域社会を実現するため、パトロールなどのほか、みなさんのご家庭や会社などを訪問する「巡回連絡」を行っています。

巡回連絡は、犯罪の予防や交通事故の防止などの連絡、警察への要望やご意見をお伺いして「地域の安全で平穏な生活を守る活動」に反映させることを目的としています。

また、訪問した際に、「案内カード」の記入をお願いしています。この案内カードは、みなさんのご家庭を訪ねて来られた方への道案内や迷子・高齢者の方を保護した時の連絡、事件・事故などのような非常時の連絡を行うために役立てるものです。ご協力をお願いします。

問　座間警察署（☎256・0110）。

市民サークル案内

■……催　し……■

◉商工会議所社交ダンス愛好会ダンスパーティー

10月14日（土）午後6時～9時、海老名市商工会議所3F大ホールで、会費あり、みなさんのご参加を待っています。会員も募集しています　▷連絡先　霜島晴男（☎238・5464）。

◉第14回えびなパソコン通信の会主催「インターネット通信講習会」

11月8日～12月27日の毎水曜日午前組：10時～正午、午後組：1時～3時、いずれも全8回、市民活動サポートセンター（さつき町39―1）で、内容：・インターネット通信の初歩の初歩からメール通信が出来るまで・ホームページの作り方と掲載の仕方、その他。募集午前15人、午後15人、受講料あり、申し込みは往復はがきで、10月23日までに、氏名・住所・年齢・電話番号・希望クラス（午前、午後どちらでもよい）を記入のうえ〒243-0413国分寺台1―20―11折井久彦あて　▷連絡先　折井（☎233・0041）。申し込み多数の場合は抽選となります。

◉太鼓集団「舞彩駒（ブサイ）」公開練習と和太鼓体験

10月22日（日）午後2時～5時、座間市入谷小学校体育館で、参加無料、だれでも気楽にどうぞ　▷連絡先　高浪（☎232・7708）。

◉大正琴無料講習会へどうぞ

どなたでもすぐ弾けますのでみんなで合奏ができるまでにと頑張っています。

毎月第2・4月曜日午後1時～4時30分、総合福祉会館ほかで▷連絡先　髙見（☎232・2569）。

■……募　集……■

◉着物の着付けOB会会員

毎回和気あいあいと、みなさんお手持ちの物で練習しています。興味のある方連絡のうえ、見学に来てください。

毎月2回（金曜日）午前10時～正午、中央公民館で、会費あり▷連絡先　池田（☎234・4817）。

◉海老名・民謡わかば会会員

毎火曜日午後1時～3時、わかば会館ほかで練習、会費あり▷連絡先　井上（☎232・1753）。

◉たんぽぽ友の会会員

初心者歓迎、民謡おどり、新舞踊、その他新しく発足した会です。楽しい〝和〟の中であなたも、心のリフレッシュをしてみませんか。お待ちしています。

毎月曜日午後1時～3時、本郷コミセンほかで　▷連絡先　大沢（☎238・6522）。

◆お知らせ◆「市民サークル案内」に掲載希望の方は、原稿を広報広聴課へ直接持参してください。なお、会場がコミセンなどの場合は、コミセンに掲載依頼承認書がありますので持参してください。