

農業者の皆さんへ

ゆとりある老後のため 農業者年金に加入しませんか



- ▷加入要件=次の①～③の全てを満たす人
- ①国民年金第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）
 - ②年間60日以上農業に従事する人
※農地を持っていない農業者の配偶者・後継者などの家族従事者も加入できます。
 - ③20歳以上60歳未満の人
※60歳以上65歳未満の国民年金任意加入者も加入できます。

■農業者年金の特徴

- ①積立年金=確定拠出型なので、自分が積み立てた保険料と、その運用益(非課税)によって年金額が決まります。20年間の運用利回りの平均は、年率2.94%です。
- ②終身年金=加入者が80歳になる前に亡くなっ

- た場合でも、80歳までに受け取る年金相当額を一時金として遺族が受け取れます。
- ③税制上の優遇措置=所得の申告の際、支払った保険料は、全額、控除の対象となります。また、年金の運用益は非課税で、将来受け取る年金は、公的年金控除が適用されます。
 - ④保険料は変更可=保険料は、月額2万円から6万7千円の間で自分で決めることができ、経済状況や老後の生活設計に応じていつでも変更ができ、脱退や再加入もできます。
 - ⑤国からの補助=認定農業者など、一定の要件を満たす農業の担い手となる人は、月額最大1万円の保険料の国庫補助を受けられます。
- ▷問い合わせ先=最寄りのJA窓口または農業委員会事務局(☎内線350)

食生活改善推進員 養成教室を開催します



- ▷食生活改善推進員とは=地域において、食生活を基本とした健康づくりを実践する人
- ▷日程=6月27日(火)、7月25日(火)、8月29日(火)、9月26日(火)、10月11日(水)
※全5回の講座で、16時間以上受講した人に修了証を交付します。
- ▷時間=午前10時～午後2時
※第5回は午後3時に終了する予定です。
- ▷会場=保健センター(大船渡警察署となり)
- ▷講座の内容
- ①講義・ワークショップ
健康づくり地区組織活動と食生活改善推進員の役割、栄養の基礎と生活習慣病を予防する食生活、わかると楽しい食品表示など
 - ②調理実習
子育て世帯のバランス食、生活習慣病予防食、

- 高齢者の低栄養予防食
- ③運動実技
生活習慣病を予防する運動
- ▷講師=栄養士、保健師、食品衛生監視員、健康運動指導士など
- ▷受講料=無料
- ▷定員=20人(先着順)
- ▷申込方法=電話、ファクス、Eメールのいずれかで申し込みください。ファクス、Eメールの場合、件名を「食生活改善推進員養成教室申し込み」とし、①氏名(フリガナ)、②住所、③電話番号を記載ください。
- ▷申込締切日=6月13日(火)
- ▷申し込み・問い合わせ先
健康推進課(☎⑦1581/☎②8572)
【Eメール】ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

無料・65歳以上対象 「体力づくり講座」参加者募集!

～体力をつけて免疫力を高めましょう～

- ▷期日・会場=右表のとおり
- ▷時間=午後2時～3時(午後1時30分から受け付け)
- ▷対象=65歳以上(運動制限のない人)
- ▷内容=健康づくりのための運動や講話
- ▷参加料=無料
- ▷定員=各地区30人(先着順)
- ▷申込方法=事前に電話で申し込みください。
- ▷持ち物・服装=飲み物、動きやすい服装、眼鏡(必要なし)
- ▷申込先・問い合わせ先=NPO法人さんりく WELLINESS(☎080-1823-2015)

■各地区の日程および会場

地区	期日	会場
盛	6月6日(火)	カメラアホール
大船渡	6月12日(月)	おおふなぼーと
末崎	6月8日(木)	ふるさとセンター
赤崎	6月13日(火)	赤崎地区公民館
猪川	6月19日(月)	猪川地区公民館
立根	6月15日(木)	立根生活改善センター
日頃市	6月20日(火)	日頃市地区公民館
綾里	6月26日(月)	綾姫ホール
越喜来	6月27日(火)	三陸公民館
吉浜	6月22日(木)	吉浜地区拠点センター

年中から小学2年生対象

遊びながら、楽しく英語を学びませんか? ABC

- 遊びながら英語に触れる英語スクールを開催します。英会話やゲームなどで楽しく過ごしましょう。
- ▷期日=6月24日(土)
- ▷対象および時間
- ・第1部…未就学児(保育園などのクラスが年中や年長の園児) 午前9時30分～10時30分
 - ・第2部…小学校1～2年生 午前11時～正午
- ※どちらも保護者同伴で参加ください。
- ▷会場=カメラアホール

- ▷講師=佐藤英会話専任講師 ジュリアン・アノットさん、アイリス・アバーケズさん
- ▷定員=第1部・第2部とも親子各10組
※定員を超えた場合は、抽選とします。
- ▷参加料=無料
- ▷持ち物=飲み物
- ▷申込方法=電話または申込フォーム
- ▷申込締切日=6月5日(月)
- ▷申込先・問い合わせ先
中央公民館(☎⑥3166)



申込フォーム

認知症カフェを開催します

- 認知症カフェは、認知症の人やその家族、認知症について関心のある人、医療や福祉の専門職など、誰でも気軽に集える場所です。
- ここでは、くつろいだ雰囲気の中で認知症について正しい理解や情報が得られ、相談などできます。初めて参加する場合は、問い合わせください。
- 認知症の人と家族の会つどいの会
- ▷日時=6月15日(木)午後1時30分～3時30分
- ▷会場=おおふなぼーと
- ▷内容=語り合い、勉強会、交流会、相談など

- ▷参加料=100円
- ▷問い合わせ先=大船渡地区認知症の人と家族の会事務局(☎⑧8605)
- おたすけカフェ
- ▷日時=6月23日(金)午前10時～正午
- ▷会場=おたすけ(末崎町字平林69-12)
- ▷内容=おしゃべり、元気が出るゲーム、おやつ作り、お出かけ、相談など
- ▷参加料=100円
- ▷問い合わせ先=末崎町在宅介護支援センター(☎090-7321-1106)