

入居者を募集します

共同賃貸住宅 (ニューメゾン下関Ⅰ)

広報せきかわ11月号でお知らせしました、共同賃貸住宅「ニューメゾン下関Ⅰ」が3月下旬に完成します。
村では、新規入居者の募集を行います。



- ◆名称 ニューメゾン下関Ⅰ
- ◆所在 関川村大字下関106番地1
- ◆募集戸数 世帯向け3戸(3LDK) 居住面積約89㎡
- ◆構造 木造2階建てメゾネットタイプ・オール電化(駐車スペース2台分、物置あり)
- ◆家賃 月額 50,000円
- ◆敷金 家賃の3ヶ月分 150,000円
- ◆入居資格
 - ・入居日において配偶者(事実上婚姻関係と同様の事情にある者、婚約者を含む)を有する世帯であり、夫婦のいずれかが40歳未満であること
 - ・定住を目的とし、入居後に住所をおくこと
 - ・保証人が県内居住者であること
 - ・国税、地方税、公共料金等に滞納がないこと
 - ・地域の活動に参加すること
 - ・ペットの飼育をしないこと
 - ・暴力団員(暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員)でないこと

- ◆入居者負担 家賃・電気料・上下水道料・公益費・灯具など
- ◆入居予定 平成28年4月1日(金)
- ◆申込期間 2月1日(月)～
2月29日(月)
8時30分から17時15分まで
※募集戸数を超えた時は、抽選となります。

【問い合わせ・申し込み先】
建設環境課地域整備班
TEL 64-1479

日本年金機構からのお知らせ

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限りられます)。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、新発田年金事務所国民年金課へお問い合わせください。

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または新発田年金事務所国民年金課へお申し出ください。

【問い合わせ先】新発田年金事務所 国民年金課 ☎0254-23-2120

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.9 お口の健康について

一生おいしく、楽しい食生活を送るために、歯は欠かせないパートナーです。
お口の健康は、食生活だけでなく、体調にも影響します。
お口の健康をチェックして、いきいきとした生活を送りましょう！

☆お口の健康をチェック！

たくさん当てはまる方ほど、お口の働きが低下しています。
あなたのお口は健康ですか？
定期的に歯科健診を受けることも大切です。



| |
|----------------------------------|
| ① 固いものが食べにくい |
| ② お茶や汁物等でおせることがある |
| ③ 口がかわきやすい |
| ④ 薬が飲みにくくなった |
| ⑤ 話すときに舌がひっかかる |
| ⑥ 口臭が気になる |
| ⑦ 食事にかかる時間が長くなった |
| ⑧ 薄味がわかりにくくなった |
| ⑨ 食べこぼしがある |
| ⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすい |
| ⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない |



★やってみよう！ お口の体操★

- ① リラックスして、深呼吸。鼻から息を吸い込んで、口をすぼめてゆっくりはきます。
- ② 首を回して、ゆっくり後ろを振り返ります。左右両方やりましょう。耳が肩につくように、ゆっくり首を左右に傾けます。ゆっくり首を回してください。左右両方やりましょう。
- ③ 肩をすぼめるように上にあげます。その後、力を抜いて肩を下げます。
- ④ ほおをふくらませたり、すぼめたりします。
- ⑤ 口をとがらせて息をはきます。口を横に広げて「イー」といいます。
- ⑥ 舌をべーと出します。出した舌を左右にふります。上下にも振ってみましょう。



高齢者を狙ったマイナンバーや医療費還付金詐欺事件が多発しています。
不審な電話があったら、一人で判断せずに周りの人に相談しましょう。