

# 「ねんきん特別便」をお送りします。

～あなたの年金記録の確認をお願いいたします～  
社会保険庁

基礎年金番号に結びついていない約5,000万件の記録について、平成19年11月からコンピューターによる名寄せ作業を開始し、その結果、皆様の基礎年金番号の記録と結びつく可能性のある記録が出てきた方に、12月から平成20年3月までの間に、「ねんきん特別便」を順次お送りいたします。

それ以外のすべての皆様の方にも、順次「ねんきん特別便」をお送りいたしますので、お待ち下さい。

年金受給者の方々へは、平成20年4月から5月までの間に。  
現役加入者の方々へは、平成20年6月から10月までの間に。

「ねんきん特別便」によるご本人様のご確認及びお手続きを経て、はじめて記録が結びつくことができます。

お手数をおかけいたしますが、お手元に届きました「ねんきん特別便」により、ご自身の年金記録に記載もれや誤りがないかをご確認の上、必ずお手続きくださいますようお願いいたします。

## 「ねんきん特別便」と記録統合までの流れ

ねんきん特別便  
を送付

の年金記録  
お知らせ

年金加入履歴及び加入期間が記入されています。

年金加入記録照会票

は確認  
がき

ご自身の確認結果をご回答いただく様式です。

ご自身による  
記録の確認

お手元に届きました「年金記録のお知らせ」をご覧になり、お勤め先やそこでの年金制度への加入の日・脱退の日（退職した日の翌日）などに記載漏れや誤りがないかを十分ご確認ください。

お勤め先等	資格取得 年月日	資格喪失 年月日	加入 月数
ABC会社 国民年金	昭和37.4.1 昭和47.10.1	昭和46.10.1 昭和58.10.1	114 132

ご自身による  
回答

詳しくは次ページをご覧ください。

社会保険庁に  
よる調査・確認

記録の統合  
(確認完了)

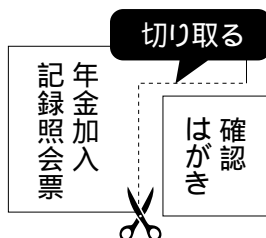
## 年金加入記録の確認後のお手続きの流れ

〔 年金加入記録に訂正がある場合、年金受給者・現役加入者では、手続き方法が異なります。ご注意ください。 〕

### 訂正がない

(年金受給者・現役加入者とも)

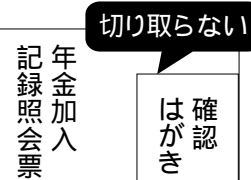
同封の「年金加入記録照会票」から「確認はがき」を切り取って「訂正がない」をで囲み、提出年月日、氏名をご記入の上、返送してください。以上で記録が確認されます。



### 訂正がある

(記載されていない加入期間がある。記載内容に誤りがある。)

同封の「年金加入記録照会票」に必要事項をご記入いただき、「確認はがき」を切り取らず“訂正がある”をで囲んでください。



### 年金受給者

「年金加入記録照会票」に年金証書を添えてお近くの社会保険事務所でお手続きください。

社会保険事務所へ来所できない場合は、下記の「ねんきん特別便専用ダイヤル」へご連絡ください。(郵送による手続き方法等をご案内します。)

### 現役加入者

「年金加入記録照会票」を同封の返信用封筒で返送してください。

社会保険庁で記録の調査を行い、その結果を改めてお知らせします。

社会保険事務所で記録の確認を行い、年金額の変更となる場合は、年金額の改定手続きを行います。

## 【ご質問・お問い合わせは】

「ねんきん特別便専用ダイヤル」へ (ご利用時間は同封書類でご確認を)



0570- 058- 555

☎電話・PHSからは「03-6700-1144」にお電話ください。  
一般の年金相談は、「ねんきんダイヤル」0570-05-1165まで。

お近くの社会保険事務所または年金相談センターの相談窓口へもおいでください。  
詳しくは、HP (<http://www.sia.go.jp/>)または0554-22-381 伏月社会保険事務所

(注意)「ねんきん特別便」に関して、ATMの操作をお願いすることはありません。



平成20年版の町民カレンダーに掲載されている健康のまちづくりのスローガンをすでにご覧になっていただけましたか。  
今月号から毎月のスローガンについて連載していきます。

## 健康のまちづくり 今月のやってみよう 1月

- ・早寝 早起き 朝ごはん
- ・毎日のことだから気をつけよう食生活 自分に見合った適正量

「早寝 早起き 朝ごはん」とは

学習や労働の意欲、体力や気力の向上を図るため、生活リズムの重要性を再認識して、望ましい基本的生活習慣を確立していくための活動のひとつです。

朝ごはんを食べると・・・

- ・集中力や記憶力、体力や気力が向上します。
  - ・食事を抜く人に比べて肥満になりにくいと言われています。
  - ・アンチエイジング(老化防止)に効果があります。
  - ・朝ごはんを食べていない人が毎日食べるようになると1兆円(試算)を超える経済効果が期待できます。
- 詳しくは、早寝早起き朝ごはん <http://www.hayanehayaoki.jp/> をご覧ください。



成績にも変化が出ているという報告もあるよ！

自分に見合った食事の適正量を知っていますか

自分にとって適正な食事のバランス、量、質などと考えると難しく感じてしまい、なかなか始められなかったり続けられなかったりしますよね。

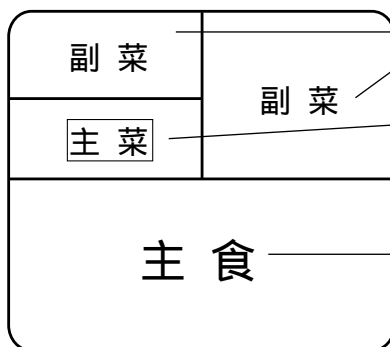
まずは小さなことから意識してみましょ。

- ・主食:しっかり食べましょ。
- ・副菜:意識してたっぷり食べましょ。
- ・主菜:食べ過ぎになりやすいので量に気をつけましょ。  
(高齢者等、当てはまらない場合があります。)
- ・牛乳、乳製品・果物:量に気をつけましょ。
- ・嗜好品(おやつやアルコールなど):内容や量に気をつけましょ。

昔は控えめにと言われていましたが、今はもうそれは非常識！

1日の食事量をお弁当箱に置きかえてみると・・・

割合は、主食3:主菜1:副菜2



副菜(野菜・きのこ・海藻・いも・大豆以外の豆類を使ったおかず)

主菜(肉・魚・卵・大豆製品をつかったおかず)

**チェック!** ここをメインにして食事をしていませんか?

主食(ごはん・菓子パン以外のパン・めん類)

**チェック!** 菓子パンは主食ではなく「おやつ」です!

実際にお弁当箱に食事を移し替えてみるとイメージしやすいかも!

\*この方法で詰めると、お弁当箱の容量(底などに書いてあります。)とエネルギー量はだいたい一致すると言われています。(600mlのお弁当箱なら600キロカロリーに相当)

\*お弁当箱に詰めてみる時は、動かした時に寄ってしまったり隙間ができたりしないようきっちり詰めましょ。

もっときちんとやってみたい!と思ったら「食事バランスガイド」を活用してみましょ。詳しくは、食事バランスガイド [http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html) を参考にしてください。



### お知らせ

健康のまちづくり計画を作成しました。ダイジェスト版はすでに全戸配布されていますが、自治会未加入の世帯でダイジェスト版をご覧になりたい方は健康増進課(72-6037)まで連絡下さい。役場窓口においても配布中です。

## 介護保険からのお知らせ

介護保険制度では、要支援・要介護の認定を受けた方が、福祉用具の購入や小規模住宅を改修した場合、福祉用具購入費や住宅改修費が支給されます。

在宅での日常生活の自立を助けるために必要な福祉用具については、支払額の9割支払限度基準額10万円(や在宅での快適な生活を確保するために手すりの取付け、段差の解消など小規模な住宅改修については、支払額の9割支払限度基準額20万円)が支給されます。

事前申請なしで福祉用具を購入したり住宅改修が行われた場合、支給対象外となりますので、必ず事前に、役場保険課介護保険係(72-6026)または担当のケアマネジャー(介護支援専門員)に相談してください。

## 農業者年金に加入しませんか!

～農業者の方なら広く加入できます～

国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は誰でも加入できます。

農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。脱退は自由です。脱退一時金は支給されませんが、加入期間にかかわらず、それまでに支払った保険料は将来、年金として受け取れます。

旧制度(平成13年12月末まで)の加入者で特例脱退した人も、60歳未満であれば加入できます。

問合せ 町農業委員会事務局 72-1115

## 御殿雛をゆずって下さい!

「西湖いやしの里 根場 つるしびな館」では、御殿雛を求めています。皆さんのご家庭で眠っている御殿雛がありましたら、是非、ゆずって下さい。



連絡先 横田 (090) 61415859

## 行政相談・心配ごと相談日

1月20日(日)

場所	時間	弁護士相談
町中央公民館	午前10時～午後2時	午前10時～12時
勝山ふれあいセンター	午後1時～4時	午後1時～3時
足和田出張所		
本栖公民館		

行政相談・心配ごと相談 弁護士相談は、どこの場所へ行ってもOKです。

### 町の行政相談委員さんは

白壁 勝雄 72-0143 小佐野成太郎 83-2320  
梶原 一榮 82-2446 渡辺 袈裟司 87-2316

## 1月の多重債務相談日

日程 1月20日(日)  
午後1時～3時  
相談場所 町中央公民館 視聴覚室  
相談員 穂阪四郎 (72-0629)

## 特設人権相談及びいじめ問題相談所

月日 毎月20日  
場所 勝山ふれあいセンター  
時間 午後1時～4時  
相談者 人権擁護委員  
子どもがいじめ・虐待、高齢者、障害者の人権、夫婦間のDV、セクハラ等女性の人権、外国人の人権、その他人権に係る相談がありましたら、お気軽にご利用ください。

## 県の機関が行っている各種相談

無料弁護士相談  
日時 1月22日・25日・30日  
2月5日・12日  
午後1時～4時  
場所 県民生活センター相談室  
(県民情報プラザ2階・甲府市)  
相談は予約制で、1人当たり30分  
電話相談  
県民生活センター  
055-223-1366  
富士・東部地域県民センター  
0554-455038・7843  
曜日・時間 月曜日(金曜日祝日除く)  
午前9時～午後4時

# みんなの生涯学習

みなさんのやる気を  
応援します！

## ~ENJOY! cooking~ 韓国料理教室

いよいよ冬本番、今年は簡単に作れる韓国の家庭料理にチャレンジ!!みんなでワイワイ楽しく料理し、心も体も暖まりましょう。何を作るかは当日までのお楽しみ... 1日目と2日目でメニューは違います。

VOL.1	VOL.2
2月6日(水)10:00~	2月8日(金)10:00~
場所: 中央公民館 地下実習室 講師: 松浦恵先生 定員: 35名 持ち物: エプロン・三角巾 参加費: 700円	

申込み多数の場合、両日の参加は出来ませんのでご了承下さい。

お申込みは 1月 24日(木)より受付!

お申込み・お問合せ: 生涯学習課 72 - 6053

## 富士河口湖町 国際交流協会よりお知らせ

12月1日、国際交流協会の一足早いクリスマスパーティーが開催されました。餅つきやビンゴ大会などいろんな催物で楽しく盛り上がりました。町に住む外国の方とも交流できました。国際交流協会では、このような楽しいイベントを開催しております。興味のある方、会員になってみませんか!?



会員随時募集中!

お問合せ・会員登録希望は...  
国際交流協会事務局(生涯学習課内)  
【 72 - 6053 】

あなたも今日から富士河口湖町の先生!!

## 生涯学習人材バンク&きらめき子ども塾講師大募集!!

あなたの培った技術や知識、趣味 特技を町のために活かしてみませんか?  
あなた自身の生きがいを見つけられるチャンスにもなります!

### 生涯学習人材バンク

主に公民館での教室や各地区の小中学校で地域活動の講師として活躍できます。楽器演奏、創作、語学などどんな分野でも構いません。

### きらめき子ども塾

地域の子どもを対象とした教室を開催します。今までにも、手芸や軽スポーツなど、いろんなジャンルの教室が開催されています。

\*この生涯学習人材バンク・きらめき子ども塾講師への登録は、あくまでボランティアとして子どもたちや一般の方々の「先生」として活躍してみたいという方の登録です。

お問合せ: 富士河口湖町教育委員会生涯学習課 72 - 6053

1月 26日(土)は第54回文化財防火デーです!!

みんなの教育委員会  
生涯学習課  
TEL 72-6053  
FAX 73-1358



今年も開催します！

## 生涯学習推進のつどい

平成20年3月9日(日) 予定

皆さんの教育に対する疑問や質問に答えながら町の教育活動を公開するイベントです。ぜひご都合練り合わせてご参加ください。



内容などの詳細は次号広報にて!!

きらめき子ども塾

## ビーズ細工教室

きらきらのかわいい指輪を作りましょう!!楽しいビーズ細工に夢中になりますよ お父さん・お母さんもぜひ一緒に遊びに来てください。

日 時	2月24日(日) 10:00~ 12:00
場 所	子ども未来創造館
対 象	小学生
持 ち 物	ハンドタオル、筆記用具
参 加 費	500円(材料費として)
定 員	25名(なり次第しめきり)
講 師	外川睦先生
申 込 み	2月16日(土)から

注) 1年生~3年生までは保護者同伴をお願いします。  
4年生以上は子どもだけで参加できます。

お申込み・お問合せ: 生涯学習課【 72 - 6053 】

## わかりやすい! 中央公民館パソコン教室

Nb.	コース	日 時	内 容
57	パソコン入門(昼)	2月5日(火)~7日(木)13:30~ 15:30	パソコンの基本的な操作を身につけましょう。
58	パソコン入門(夜)	2月5日(火)~7日(木)19:00~ 21:00	
59	ワード入門(昼)	2月12日(火)~14日(木)13:30~ 15:30	ワードを使って読みやすい文書を作りましょう。
60	ワード入門(夜)	2月12日(火)~14日(木)19:00~ 21:00	
61	エクセル入門(昼)	2月19日(火)~21日(木)13:30~ 15:30	エクセルを使って表計算をしてみましょう。
62	エクセル入門(夜)	2月19日(火)~21日(木)19:00~ 21:00	
63	インターネット入門(昼)	2月26日(火)~28日(木)13:30~ 15:30	活用法とメールの送受信を体験します。
64	ワードレベルアップ(夜)	2月26日(火)~28日(木)19:00~ 21:00	ワード入門受講者におすすめ。
休日	データベース入門	2月16日(土)~17日(日)13:00~ 16:00	ちょっと難しいアクセスに挑戦

\* 受講料は平日講座 2000円(3日間) 休日講座 3000円(2日間)です。2名以上で講座を開催いたします。  
\* 前日・当日のお申込みは受け付けません。お早めにお申込みください。

お問合せ・お申込み: 生涯学習課【 72 - 6053 】

## 女性なんでも相談



困っていること、悩んでいることなど何でもご相談ください。女性相談員がお話を伺います。

次回の相談日... 2月13日、2月27日(水) 13:30~ 15:30

場所: 中央公民館 (相談は1人1時間です)

\*相談には予約が必要です。生涯学習課までご連絡ください。

お申込み・お問合せ: 生涯学習課【 72 - 6053 】