



### 視覚障害者のための の教養講座 「ホッとワーク」

気軽に申込みみください。

日時 12月22日(火)午前10時～正午  
場所 中央公民館視聴覚室

内容 日本民謡を楽しむ協力 五十嵐克州さん(貝塚市日本民謡連合会)参加費 無料  
申込・問合せ先 中央公民館 ☎072・433・7222

### 障害者手帳所持者の 貝塚プレミアム商品券 配布期限は12月28日

新型コロナウイルス感染症に関する支援策として、8月に対象者へ貝塚プレミアム商品券を配布しました。まだ受け取っていないかたは、期限までにお越しください。  
持物 障害者手帳、印鑑  
代理の場合は代理人の身分証明書  
配布・問合せ先 障害福祉課 ☎072・433・7012

### ゲートキーパー 中級養成研修

自殺予防は早期の気づきが重要です。研修では、ゲートキーパーに求められる傾聴について学びます。  
日時 1月21日(木)午後1時30分～3時  
場所 職員会館多目的室  
講師 竹内志津香さん(NPO法人ゲートキーパー支援センター理事長) 定員 15人(定員になり

次第締切) 1月15日(金)  
申込・問合せ先 障害福祉課 ☎072・433・7012  
障害福祉サービスなどの利用者負担額があるかたへ

同世帯で同じ月に障害福祉サービスなどの利用者が複数いるなど、世帯における利用者負担額の合計が一定の基準額(市民税課税世帯は37200円。ただし障害児の特例などあり)を超えた場合は、申請すると超過分が高額障害福祉サービス等給付費などとして後日支給されます。

詳しくは、お問合せください。  
申請・問合せ先 障害福祉課 ☎072・433・7012

### 「健康ポウリングで 介護予防」参加者募集

健康維持・増進のため、ポウリングの基礎知識などを学びながら、ポウリングを楽しむ教室です。  
場所 コスモレーン 貝塚(近木町4-1)

対象 市内在住で60歳以上のかた  
参加費 無料  
定員 各クラス18人(定員になり次第締切)  
申込 希望クルール・住所・氏名・年齢・電話番号・靴のサイズ

クール	日程(午前10時～正午・全5回)	申込(午前10時～)
第4	1月12日～2月9日の火曜	12月14日(月)～
第5	2月16日～3月23日の火曜(2月23日除く)	

ズを電話・ファックスで  
申込先 コスモレーン 貝塚 ☎072・438・7333  
FAX 072・438・7922(水曜除く)  
担当 市高齢介護課

### 「健康卓球で介護予防」 参加者募集

国際試合でも使用されている卓球台と床で練習ができる初心者向けの卓球教室です。  
場所 卓球場 & ショップ JOY (鳥羽1-65-1)

対象 市内在住で60歳以上のかた  
定員 各クラス12人(初めてのかた優先、多数の場合抽選)  
参加費 無料  
申込 12月14日(月)～18日(金)迄、希望クルール・住所・氏名・年齢・電話番号を電話・ファックスで  
申込・問合せ先 高齢介護課 ☎072・433・7010、FAX 072・430・4775

クール	日程(全5回)	時間
第7	1月12日～2月9日の火曜	午前10時30分～午後0時30分
第8	1月13日～2月10日の水曜	午後1時～3時
第9	2月16日～3月23日の火曜(2月23日除く)	午前10時30分～午後0時30分
第10	2月17日～3月17日の水曜	午後1時～3時

### 「健康乗馬教室で 介護予防」参加者募集

健康維持のためのきつかけづくりとして、乗馬の体験教室を行います。

期間 1月4日(月)～3月30日(火)の間で申込時に調整  
場所 ハーモニーファーム野のはな(地蔵堂460)  
※南海貝塚駅またはJR和泉橋本駅から無料送迎あり  
対象 市内在住の60歳以上で、乗馬による体調悪化(腰痛・膝痛など)のおそれのないかた  
内容 個人レッスン形式の乗馬体験(1回20分程度。1人につき2回参加)  
参加費 無料  
定員 70人(定員になり次第締切)  
申込 12月25日(金)午後1

## 保険・年金



### 年金加入記録を 確認しましょう

国民年金・厚生年金保険に加入しているかたの年金加入記録を毎年誕生月に「ねんきん定期便」で郵送していただきますので、届いたら内容を確認してください。

また、日本年金機構ホームページで、年金加入記録の確認や将来受けとる年金額の試算ができますのでご利用ください。  
問合せ先 貝塚年金事務所 ☎072・431・1222、ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570・058・5555

### 年金の請求を 忘れていませんか

心当たりのあるかたは、早めにご相談ください。  
①年金の受給資格期間が25年未満のかた  
平成29年8月より受給

資格期間が25年から10年に短縮されています。

②年金の受給資格期間が10年未満のかた  
合算対象期間と合わせて10年以上あれば年金が受取れます。

③年金の受取りを66歳以降に繰下げているかた  
70歳になるまでに請求が必要ですが、

④厚生年金保険の加入期間がある65歳以上のかた  
老齢厚生年金と老齢基礎年金の2種類の年金が受取れます。一方のみを受取っているかたは、もう一方の年金の請求をしてください。

⑤厚生年金保険の加入期間があり、65歳から年金を受取るうと思っているかた  
厚生年金保険の加入期間

が1年以上あるなどの要件を満たすかたに支払われる特別支給の老齢厚生年金は、65歳になる前に請求しても年金額が減りません。

⑥60歳以上の会社勤めのかた  
給与額などに応じて年金の支払額の調整が行われる場合がありますが、全額停止の場合を除き年金を受取れます。

⑤⑥は、生年月日などにより支給開始年齢が異なりますので、確認のうえ請求してください。

問合せ先 貝塚年金事務所 ☎072・431・1122、ねんきんダイヤル ☎0570・051165

### 国民年金保険料 納付案内の民間委託

日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れていたかたに対して、電話や文書、戸別訪問による納付の案内や免除などの申請手続きの案内を民間に委託しています。  
貝塚年金事務所管内では、(株)バックスグループに委託

時以降、住所・氏名・年齢・電話番号を電話・ファックスで  
申込先 ハーモニーファーム野のはな ☎072・488・7838、FAX 072・488・7805(午前11時～午後6時、水曜除く)  
担当 市高齢介護課

### 介護休暇を時間単位で取 ることができるようになります

介護を行う労働者が離職することなく働き続けることができるよう、育児・介護休業法施行規則などが改正され、令和3

年1月1日から、対象となる家族が1人の場合は1年に5日まで(2人以上の場合は1年に10日まで)の休暇が時間単位で取得できるようになります。  
問合せ先 大阪労働局雇用環境・均等部指導 ☎06・6941・8940

### 認定NPO法人 大阪府高齢者大学校 4月入校生募集

詳しくは、高齢介護課または問合せ先で配布する募集要項をご覧ください。

開講期間 令和3年4月～4年3月  
科目 歴史・大阪再発見・語学・美術・パソコンなど63科目  
受講料 6万円(運営協力金50000円含む、科目により教材費・実習費など別途必要)  
申込 1月20日(水)午後3時まで(郵送・持参・ホームページで多数の場合は抽選)  
申込・問合せ先 認定NPO法人大阪府高齢者大学校 ☎06・6360・4400

### 保険料の納め忘れなどに 電話で呼びかけます

市では、後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民健康保険料の収納率向上のため、11月からコールセンターを設置しています。  
コールセンターでは、市から委託を受けた事業者が電話により、保険料を納め忘れていたかたに納付の案内を行います。  
なお、事業者は個人情報保護の管理を徹底しますので、みなさんのご理解をお願いします。

問合せ先 高齢介護課 ☎072・433・7042、国民年金課 ☎072・433・7270