

任意加入には65歳まで加入できる「任意加入被保険者」と65歳から70歳まで加入できる「高齢任意加入被保険者」の2種類があります。

国民年金には任意加入制度があります

- 年金加入期間が短く、老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方や受給資格はあるが受ける年金額を満額に近づけたい方は、本人の希望により国民年金に任意加入することができます。
- 任意加入には65歳まで加入できる「任意加入被保険者」と65歳から70歳まで加入できる「高齢任意加入被保険者」の2種類があります。

川越年金事務所 年金相談業務等の時間延長のお知らせ

川越年金事務所では、年金相談窓口の時間延長及び第2土曜日の開庁を行っています。ぜひご利用ください。

- 任意加入被保険者（65歳未満の方）
 - ①日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の方で、被用者年金制度（厚生年金・共済組合など）から老齢または退職を理由とする年金を受けることができる方
 - ②日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の方
 - ③日本国籍をお持ちで海外に居住する20歳以上65歳未満の方
 - ・高齡任意加入被保険者（65歳以上70歳未満の方）
 - ①日本国内に住所のある65歳以上70歳未満の方で受給資格期間を満たしていない方
 - ②日本国籍を有し海外に居住する65歳以上70歳未満の方で受給資格期間を満たしていない方
- 留意点
 - ①資格の取得、喪失、氏名及び住所の変更をしたときは、役場への届出が必要となります。
 - ②資格取得日は、資格取得申出書の提出日になります。
 - ③任意加入期間は、保険料免除、学生納付特例、若年者納付猶予の申請はできません。
 - ④保険料の納付方法は、原則口座振替となります。

- 町民課 年金額に上乗せできる付加年金制度があります
 - 第1号被保険者・任意加入被保険者は定額保険料に付加保険料（月額400円）をプラスして納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数となります。
 - 留意点
 - ①受け取る年金額は定額のため物価スライド（増・減額）しません。
 - ②国民年金基金に加入中の方は利用できません。
- 町民課 保険 年金担当 問合せ 町民課 62-2154
- 町民課 任意加入被保険者（65歳未満の方）
 - ①日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の方で、被用者年金制度（厚生年金・共済組合など）から老齢または退職を理由とする年金を受けることができる方
 - ②日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の方
 - ③日本国籍をお持ちで海外に居住する20歳以上65歳未満の方
 - ・高齡任意加入被保険者（65歳以上70歳未満の方）
 - ①日本国内に住所のある65歳以上70歳未満の方で受給資格期間を満たしていない方
 - ②日本国籍を有し海外に居住する65歳以上70歳未満の方で受給資格期間を満たしていない方
- 留意点
 - ①資格の取得、喪失、氏名及び住所の変更をしたときは、役場への届出が必要となります。
 - ②資格取得日は、資格取得申出書の提出日になります。
 - ③任意加入期間は、保険料免除、学生納付特例、若年者納付猶予の申請はできません。
 - ④保険料の納付方法は、原則口座振替となります。



栄養コーナー

～嵐山の味メニュー98～

きのこの白和え

しいたけをはじめとするきのこ類の多くはグアニル酸という旨味成分を含んでおり、昆布のグルタミン酸・かつお節のイノシン酸と合わせて三大旨味成分と呼ばれています。グアニル酸とグルタミン酸を合わせると旨味が強くなり、干しいたけと昆布でダシを取ると非常においしいのはこのためです。また、きのこ類はカルシウムの吸収を助ける働きをもつビタミンDを多く含み、低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。材料のきのこの量が一回、多く見えますが茹でるとカサが減り、白和えの衣にしっかりと味がついているので下準備も簡単で、おいしくて体に良い一品の完成です。

<1人分の栄養価>

エネルギー	147kcal	たんぱく質	10.0g
脂質	7.2g	カルシウム	168mg
塩分	2.3g		

<材料>5人分

えのきだけ	1パック (200g)
しめじ	1パック (100g)
エリンギ	1パック (100g)
カニかまぼこ	40g
ほうれん草	(1/2束) 100g
木綿豆腐	1丁 (350g)
④ 白すりごま	大さじ4
④ 砂糖、みりん、薄口醤油	塩 小さじ1
	各大さじ1と1/2

<作り方>

- ①豆腐はふきんに包み、重りを載せるなどして水気を切っておく。（もしくはふきんに包み、強く絞って水気を切る）
- ②きのこは、それぞれ石づきを取り、2～3cmの食べやすい大きさに切る。カニかまぼこは適当に裂いておく。
- ③鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を小さじ半分ほど入れ、②のきのこを強火ですばやく茹でる。茹でたらざるに取って水気を切り、冷ましておく。
- ④ほうれん草も塩（分量外）を入れたお湯で茹で、水でさらして水気を切ったあと、きのこと同じくらい短めに切っておく。
- ⑤ボウルに①の水気を切った豆腐を入れ、すりこぎでつぶし、④の調味料を加えていねいに混ぜる。
- ⑥⑤の衣できのこカニかまぼこ、ほうれん草を和える。

（協力：味の会）

町民課 もつお持ちですか 顔写真付きのマイナンバーカードをつくりましょう

今なら確定申告に間に合います！

顔写真付のマイナンバーカードは、公的な身分証明書であり、本人確認書類として使えます。確定申告の際にも、本人確認が簡単にできます。

また、署名用の電子証明書があれば、インターネット等での「Tax（電子申請）」が利用できます。

※「Tax」の利用には、マイナンバーカードのほかに事前登録が必要です。

町民課でマイナンバーカード申請用の顔写真撮影サービス（無料）を実施中です！

ご自身で写真撮影が困難な方や職員に相談をしながら申請をされたい方は、ぜひご利用ください。

サービスの利用には、お電話（62-2154）か窓口で予約をお願いします。

※予約をいただいても、窓口の混雑状況により、お待ちいただく場合があります。時間に余裕があるときにおいでください。

マイナンバーカード見本



表面 裏面

申請後、カードができるまでに1か月程度かかります!!



町民課 戸籍住民担当 問合せ 町民課 62-2154

町民課 本人通知制度に登録して不正取得を防止しましょう

本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍謄本等が、代理人や第三者の請求により交付された場合に、事前に登録された方に対し、交付した事実をお知らせする制度です。

不正入手事案が本人通知制度により発覚しました

委任状を偽造し、他人の住民票などを不正取得する事件が、昨年12月に大分県内で発生しました。しかし、被害者が「本人通知制度」に登録し、身に覚えのない住民票などの取得について市役所から通知があったことがきっかけで不正取得が発覚し、後日犯人逮捕に至りました。

不正取得を防止するために

委任状の偽造やなりすましによる住民票の写しや戸籍謄本等の不正取得を抑制し、個人の権利侵害を防止するためには、不正取得を許さない環境づくりが重要です。

ひとりでも多くの皆さんが本人通知制度に登録することで、「嵐山町は不正を許さない町」ということを広めましょう。

登録できる方

- ・嵐山町に住民登録をしている方または住民登録していた方

・嵐山町に本籍がある方または本籍があった方

通知対象となる証明書

住民票の写し、戸籍謄本、戸籍抄本、戸籍の附票など。

登録に必要なもの

- ・印鑑と運転免許証などの本人確認資料
- ・手数料はかかりません。

※代理人及び第三者への証明書の交付をできなくする制度ではありません。

町民課 戸籍住民担当 問合せ 町民課 62-2154

町民課 高齢者インフルエンザ予防接種を早めに受けましょう

今冬もインフルエンザの流行が予想されています。町の補助の対象となる65歳以上の方及び条件を満たす60歳以上の方は、接種期間が平成31年1月31日（木）までとなります。詳しくは広報10月号10ページをご覧ください。

風邪・インフルエンザの予防を心がけましょう

- ・手洗い・うがいを励行しましょう。

- ・十分な休養とバランスの良い食事をしましょう。

- ・人込みや繁華街への外出時はマスクを着用しましょう。

町民課 健康 健康 管理担当 62-0716

町民課 交通事故等にあつたら

交通事故など第三者の行為によって傷病を受けた場合にも、届け出により国保でお医者さんにかかることができます。交通事故にあつたらすぐに警察に届け、「事故証明書」を出してもらうことと同時に、忘れずに町民課窓口へ届け出をしてください。

医療費は加害者が支払うのが原則ですので、国保が一時的に医療費を立て替え、後から加害者に費用の請求をします。

なお、示談を結んでしまうと国保が使えなくなる場合もあります。示談の前に必ず国保へ届け出るようにしてください。届け出には「事故証明書」「保険証」「本人の身元確認書類」及び「印鑑」が必要です。

町民課 保険・年金担当 62-2154

訂正とお詫び

広報11月号17ページ「医師のコラム」で、「渡辺産婦人科（休診日）火・木・日曜、祝日」と記載しましたが、火曜は診察日で、診察時間は9時～12時、14時～18時です。地域支援課 政策創生担当