

国民年金保険料の学生納付特例制度のご案内

学生の方が、申請により在学中の保険料の納付が猶予される制度です。利用していただくことで、将来の年金受給権の確保や障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

▼学生納付特例の承認期間

4月～翌年3月
※過去期間は申請月から2年1カ月前まで、さかのぼって申請できます。なお、申請時点で20歳を迎えた方は誕生月分からとなります。

▼申請できる方

学生納付特例制度の対象校に在学しており（過年度分は在学していた方）、申請年度の前年所得が次の金額以下の方または失業などの理由がある方

◎所得基準

128万円（令和2年度以前は118万円）＋扶養親族の数×38万円）＋社会保険料控除等

※所得審査の対象は申請者本人のみです。

▼対象となる学校

大学（大学院）・短期大学・高等学校・高等専門学校・特別支援学校・専修学校・各種学校（※1）・一部の海外大学の日本分校（※2）・夜間、定時制課程や通信課程の学生

対象となる学校は、日本年金機構ホームページの「学生納付特例対象校一覧」より確認していただくことができます。

※1 修業年限が1年以上の課程に在学している方（私立の各種学校につ

いては都道府県知事の認可を受けた学校）

※2 日本国内にある学校であって、文部科学大臣が個別に指定した課程

▼申請に必要なもの

・年金手帳または基礎年金番号通知書
・学生証または在学証明書（原本）
※有効期限（在学証明書は在学期間）が記載されているもの。

※日本と海外の両大学に所属している場合は、対象校であることをご確認の上、どちらかの学生証または在学証明書をもちこください。

・失業した方が申請を行う場合、失業した事実が確認できる書類

・対象者本人、同じ世帯以外の方が来庁される場合は委任状（保険年金課の窓口や日本年金機構ホームページ内にあります）

申請後、日本年金機構から決定通知書が届きますが、その間、文書や電話により納付のご案内をする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

審査期間は、1～2カ月ほどかかる場合があります。

▼問い合わせ先

土浦年金事務所 国民年金課（土浦市下高津2-7-29）
☎029-825-1170
自動音声に従って【2】のあとに【2】を押してください。
保険年金課 医療年金係
☎68-2211（内線176）

自立・分散型エネルギー設備導入促進補助金のご案内

住宅などにおける再生可能エネルギーの導入を促進するため、自立・分散型エネルギー設備を新たに設置する方に対して、設置に要する費用の一部を補助します。なお、補助金に係る予算は利根町議会で審議中であり、議会の議決により決定します。

◆対象者および対象設備

（次の要件を全て満たすことが必要です）

・町内に住所を有する方または転入予定の方
・町内に住宅など（店舗など）の併用住宅を含む）を所有する（所有者の承諾を受けた方および新築する方を含む）方

・自立・分散型エネルギー設備は、電力を繰り返し蓄え、停電時や電力需要ピーク時など必要に応じて電気を活用することができるものであること

・自立・分散型エネルギー設備は、住宅に設置された太陽光発電設備（発電出力10kw未満に限る）により発電される電力を過放電できるものであること
・町内の住宅などに新たに自立・分散型エネルギー設備を設置する方、または町内の未使用の自立・分散型エネルギーが設置された住宅などを購入する方
・町税を滞納していない方（同一世帯員を含む）
・いばらきエコチャレンジに登録している方
・建築物、電気設備などに関する関係法令に準拠している住宅を所有する方

・利根町暴力団排除条例（平成24年利根町条例第16号）第2条第3号に規定する暴力団に所属していない方であり、同条第2号に規定する暴力団もしくは同条2号に規定する暴力団員などと密接な関係を有していない方

・過去にこの補助金の交付を受けていないこと
・補助金交付決定後に設置工事に着手すること

・自立・分散型エネルギー設備は、設置時に未使用であること

・自立・分散型エネルギー設備から供給される電力が当該居住にて使用されるものであること

・当該年度または前年度に、国が実施する補助事業における補助対象設備として、国の委託事業者により登録されているものであること

・申請年度内に設置が完了し、設置工事が完了した日から起算して30日を経過した日または、申請年度の3月20日までに実績報告書を提出して受理されること

▼補助金額

補助対象設備は、自立・分散型エネルギー設備（蓄電システム）とし、補助対象経費は設備本体（蓄電池部、電力変換装置、蓄電システム制御装置など）および付属品の購入費、工事費（据付け・配線工事など）とし、補助金額は5万円です。

▼申請受付

・受付期間 4月3日（月）～12月22日（金）（土・日曜日、祝日を除く）
・時間 午前8時30分～午後5時15分（正午から午後1時までの時間を除く）
・場所 生活環境課（郵送・電話などでの予約や受け付けは行いません）

※受け付けは先着順により随時行いますが、受付期間内であっても予算額に達した場合は終了します。

※詳細については「利根町自立・分散型エネルギー設備設置費補助金の手引き」をご覧ください。「手引き」および「申請書」は生活環境課窓口で配布しています。また、町公式ホームページからもダウンロードできます。

▼申し込み・問い合わせ先 生活環境課 環境衛生係
☎68-2211（内線236）

知って実践！ オーラルフレイル対策

オーラルフレイル（口腔機能低下）のセルフチェック！！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている*	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

今日から始めよう！
オーラルフレイル対策



◎飲み込む力を鍛える

- ・ぶくぶくうがい
- ・唾液腺マッサージ
- ・パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発声は、お口の周りの筋肉と飲み込む力を鍛えます

◎お口のケア

歯ブラシに加えて、歯間ブラシなどで歯の掃除もしっかりと舌も一緒に磨きましょう
半年に1回は歯科医院での定期健診で、歯のお手入れをしっかりとしましょう

◎かむ力を鍛える

- ・食事の時には30回かむ
- ・食材ごとにひと口の量を調整しましょう
- ・「あ～」 「ん～」 体操
- 「あ～」 口を大きく開ける
- 「ん～」 舌を上あごに押し付け奥歯を噛みしめる

◎食事の工夫

1食1品は、かみごたえのある食品を食べましょう

10人程度集まればOK。皆さまの集いの場で、お口の健康チェックをしながら具体的な対策方法を伝授いたします！
出前講座へお申し込みください。

▶申し込み先
保険年金課 後期医療係
☎68-2211（内線178）

クリーンプラザ・龍でリユースコーナーを実施します

龍ヶ崎地方塵芥処理組合は、リユースコーナーを実施します。住民の皆さまがごみとして清掃工場に持ち込んだ物を選別し、まだ使用できる状態の衣装ケースやカラーボックスなどを、先着順で希望者に無償提供いたします。詳細については、龍ヶ崎地方塵芥処理組合ホームページをご覧ください。

▶開催日時 3月28日（火）、3月29日（水）
午後1時～4時

※両日、100個以上の提供品をご用意しておりますが、なくなり次第終了となりますのでご了承ください。

▶開催場所 クリーンプラザ・龍 プラザ棟1F
（〒301-0810 龍ヶ崎市板橋町436番）

※場内駐車場をご利用ください。

▶提供品について

- 1 先着順での提供は、お一人様一点とします。施設内での置きや仮置きは、お断りさせていただきます。
- 2 転売目的、および営利業者の参加はできません。

- 3 両日ともに提供品がなくなり次第、終了となります。
- 4 開催日前の下見などは、お断りさせていただきます。当組合のホームページ内に配布物の写真などをアップロードする予定となっておりますので、そちらをご確認ください。また、開催時間前からお並びいただくことはできません。
- 5 混雑状況により、入場制限を行う場合がございます。ご了承ください。

▶問い合わせ先 〈リユースコーナー〉

龍ヶ崎地方塵芥処理組合 施設課
☎0297-60-1777
HP <http://ryugasakijinkai.ec-site.jp/>