

ある 歩キングコースをモニターさんが紹介します

～第3回 城崎コース～

市では、昨年度から歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。その取組みの一端である歩キングマップから、各地域のコースを6回シリーズでモニターさんが紹介します。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

観光客が多い時間を避ける
 ・お薦めの時間帯
 ・午前 10時まで
 ・午後 1時から3時

〜疲れた時は、無理せず休憩を！〜
 大谿川の橋の上にベンチがあります。

「湯の里通り」が混雑している時は、木屋町通りを歩きましょう!!

大谿川をのぞいてみてください。コイ(鯉?恋?)発見!

無料貸し傘あり

スタート

城崎温泉駅

城崎温泉ロープウェイ

城崎大会議館

鴻の湯

湯の里通り

御所の湯

一の湯

柳湯

地蔵湯

大谿川

北柳通り

南柳通り

大谿川

柳湯

御所の湯

一の湯

湯の里通り

鴻の湯

城崎大会議館

城崎温泉ロープウェイ

城崎温泉駅

城崎文芸館

城崎変わら細工伝承館

舟天公園

東山公園

至日和山

円山川

(主)豊岡港線

WC

P

歩キングコース

P = 駐車場

WC = トイレ

観光地を歩く楽しいコース。車では、分らない発見、そして小さな感動がいっぱいありました。(常田由美子)



街中を歩くもよし、裏小路を歩くのもよし。外湯めぐりのお客さんとの触れ合いもよし。歩くことで、心も体もリラックスします。
 (田中美喜朗)

自分自身の身体に抵抗力と持久力を養うことができ、ストレスの解消と病氣予防になればと、モニターに参加しました。今後も継続していきます。
 (谷垣英夫)

毎週火曜日は 歩キングデー

豊岡市マスコット コーちゃん

豊岡市マスコット オーちゃん

健康川柳

健康の 証しとなって 一万歩

岳柳

※2009とよおか健康川柳応募作品から

7月から

平成22年度国民年金保険料 免除申請受付開始

国民年金は、20歳から60歳までの40年間加入し、保険料を納めることになっています。しかし、失業や前年所得が少ないなどにより、保険料の支払いが困難なときには、保険料を納めることが免除される「申請免除制度」や、保険料を納めることが猶予される「若年者納付猶予制度」が利用できます。

※学生の方は、「学生納付特例制度」を利用ください。



〈免除区分ごとの保険料〉

区分	保険料
全額免除・若年者納付猶予	0円
4分の3免除	3,780円
半額免除	7,550円
4分の1免除	11,330円
定額	15,100円

〈免除区分ごとの対象となる所得の目安表〉

区分	単身世帯	扶養1人	扶養3人
全額免除・若年者納付猶予	57万円	92万円	162万円
4分の3免除	93万円	142万円	230万円
半額免除	141万円	195万円	282万円
4分の1免除	189万円	247万円	335万円

・平成21年4月以降に失業・倒産・事業の廃止のあった方
・障害者または寡婦であつて、

▽対象 本人、配偶者、世帯主の全員(若年者納付猶予制度の場合は、30歳未満の本人と配偶者)が、次のいずれかの要件に該当する方
・前年所得が少ない方(左表参照)



▽承認期間 7月1日から平成23年6月30日まで(1年間)



▽申請に必要なもの
・基礎年金番号が分かるもの(年金手帳または納付書など)
・印鑑
・失業の場合
は、「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」の写しなど
・廃業の場合は、「廃業証明書」または「離職者支援資金貸付決定書」の写しなど
平成22年1月2日以降に他の市町村から転入した方は、前住所の「平成22年度所得課税証明書」



〈納付・申請免除・納付猶予・未納の違い〉

区分	老齢基礎年金		障害・遺族基礎年金の受給資格期間
	受給資格期間	年金額	
納付	○	○	○
申請免除(注)	○	○	○
若年者納付猶予	○	×	○
未納	×	×	×

○…含まれる ×…含まれない

(注)申請免除期間の年金受給額は、免除の区分に応じて2分の1から8分の7として計算します。
一部申請免除の場合は、2年以内に保険料を納めないと未納になります。
▽所得申告 免除の判定は、所得で審査しますので、必ず申告ください。
▽追納制度 免除や猶予の承認年度から10年以内であれば納付できますが、3年度目以降から経過した期間に応じて加算額が当時の保険料に上乘せされます。

▽「納付」と「免除・納付猶予」と「未納」の違い

豊岡年金事務所からの お知らせ

年金相談窓口を時間延長

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。
なお、代理者のときは、委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

●7月10日(土)は

午前9時30分～午後4時

●7月5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)は、

午前8時30分～午後7時

●電話での問合せ

ねんきんダイヤル

☎0570-0511165

IP電話・PHS

☎03-6700-1165

●年金個人情報サービス

日本年金機構ホームページ
アドレス
<http://www.nenkin.go.jp/>

《問合せ》

▽日本年金機構 豊岡年金事務所 ☎22-0948

▽市民課市民係

☎21-9015または各総合支所市民福祉課市民係