

ある 歩キングコースをモニターさんが紹介します

～第5回 日高コース～

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

日高コース モニターさん



川上さん

北見さん

こんな良い「歩キングコース」があるとは思いませんでした。だいたい町中のアスファルトの上ばかり歩いているので、
標高が高いので、真夏に歩いても爽やかで涼しく感じられます。疲れが全然感じられないコースです。一度、神鍋山に来て、このコースを歩いてください。絶対に惚れるコースです！
(川上雄三)

神鍋の雄大な景色を360度楽しめる素晴らしいコースです。ウォーキングというよりハイキング気分で、遠くの山並みをパノラマで楽しめます。景色が変化する様子を楽しんだり、また、道端の草花に目を落としてじっくり眺めたり。トレッキング気分でも歩くとよし、楽しくおしゃべりしながら歩くもよし。
できれば天気の良い日が最高です。
(北見君子)



日高コース
約3キロメートル

スタート地点は草が茂っており、コースが分かりにくいので注意が必要です。

ゆるやかな坂道です。サクラ・モミジの木が並び、季節を感じます。

全コースにチップが敷き詰められています。足に優しく、心地よいコースになっています。

スキー場の中を歩くと、景色が素晴らしく、景色を楽しみながら歩けます。また、神鍋山の斜面を利用したハングライダーが飛んでいる風景に出会えることもあります。

緩やかな上り坂ですが、緑がいっぱいで、苦になりません。

坂を登りきると視界が開けます。但馬ドームが下に見え、遠くの山並みまで見えます。



豊岡市マスコット
コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



豊岡市マスコット
オーちゃん

健康川柳

脱メタボ 目指して歩く 一万歩
たかさま

※2010とよおか健康川柳応募作品から

子ども手当の申請・現況届のお知らせ

子ども手当の申請忘れは ありませんか？

0歳から中学生を対象にした一人月額13,000円を支給する子ども手当制度が始まり、4・5月分を6月に支給しました。6月～9月分は10月15日に支給します。

子ども手当の支給を受けるために新たに申請が必要な方は、次のとおりです。

- ①今まで所得制限で児童手当を受給していなかった方
- ②中学2・3年生の子どもがいる方
- ③転入や出生時など



①または②に該当し、まだ申請をしていない方は9月30日(郵送可・当日消印有効)までに申請すると、特例で4月分からさかのぼって受給できます。今一度、申請忘れがないか確認ください。

なお、期日を過ぎると申請の翌月からの受給となりますので、至急、手続きください。
※公務員は、勤務先で手続きください。父母のどちらかが公務員の場合は、二重受

給にならないように必ず職場で相談ください。

子ども手当の趣旨にご理解を！

子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを応援するという趣旨の下に支給するものです。子ども手当の受給者には、その趣旨に従って、手当を役立てなければならぬ責務が法律上定められています。

子どもの健やかな育ちのために、有効に役立てていただきますようお願いいたします。

子ども手当現況届を提出してください

子ども手当の受給者は、6月1日の状況について現況届の提出が必要です。既に個別に案内を送付していますので、必ず提出してください。未提出のままだと6月以降の手当が受給できませんので、ご注意ください。なお、現況届を紛失した方は、再発行しますの担当課まで連絡ください。

《問合せ》市民課市民係
☎21-9015または各総合支所市民福祉課

国民年金第1号被保険者の 独自給付があります

国民年金には、老後や障害者になった時に受給する年金以外に、独自給付として付加年金、寡婦年金、死亡一時金があります。



■付加年金

将来、より高い年金を受け取れることを希望する方は、定額保険料に加え、付加保険料(月額400円)を納めると老齢基礎年金に加算して受け取ることができます。

加算額は、200円×付加保険料納付月数です。

申し込んだ日の属する月から加入できます。

■寡婦年金

国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間(保険料の免除を受けた期間を含む)が25年以上ある夫が死亡した場合、10年以上婚姻関係のあった妻に60歳から65歳になるまで支給されます。年金額は夫の基礎年金で計算した額の4分の3です。

■死亡一時金

第1号被保険者として保険料納付済期間が3年以上ある

方が、死亡したときに支給されます。

※付加保険料を3年以上納めた方は、8、500円が加算されます。

※一部納付(免除)期間のある方は、その期間に応じた計算で支給されます。

《死亡一時金額表》

保険料納付済期間	金額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上	320,000円

【受けられない場合】

- ・死亡した方が老齢基礎年金、障害基礎年金を受給していたとき
- ・その方の死亡により遺族が遺族基礎年金や寡婦年金を受けられるとき

年金相談会の開催

豊岡年金事務所による年金相談会が開催されます。
▽日時 9月15日(水)午前10時～午後4時
▽場所 出石総合支所 2階会議室

豊岡年金事務所からの お知らせ

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。

●9月11日(土)は
午前9時30分～午後4時

●9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27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
☎0570-051165
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