

老齢基礎年金を受け取るのに 必要な期間が、25年から10年に 短縮されました

問い合わせ先 ねんきんダイヤル
 (☎0570-05-1165)
 または備後府中年金事務所(☎
 417421)



日本年金機構の 黄色の封筒が届いた人は 年金が受け取れます 今すぐ予約のお電話を！

☎0570-05-1165

8月から、老齢基礎年金の受給に必要な保険料納付済期間および保険料免除期間を合わせた期間が、25年から10年に短縮されました。この改正により、今まで年金受給資格のなかった人も、手続きをすることにより年金を受給することができます。ようになりませう。

手続きには予約が必要です

対象となる人には、日本年金機構から、A4サイズの黄色の封筒が送付されています。年金事務所ですべての予約の上、手続きをしてください。

妊娠・出産の不安や疑問を聞いてみよう

パパママ教室前期コースの 参加者を募集

とき 9月22日(金) 13時15分～16時
 ところ リ・フレ
 対象 おおむね妊娠初～中期のママと家族
 持参するもの 母子健康手帳、筆記用具、飲み物、手鏡
 参加料 無料
 ※事前に予約が必要。



内容	講師
妊娠期からの食育	栄養士
ママの歯科健診・ブラッシング指導	歯科医師・歯科衛生士
子育て支援センターってどんなところ？	保育士
交流会	

申し込み期間 8月22日(火)～9月15日(金)
 ※託児を希望する場合は、事前に連絡してください。

申し込み・問い合わせ先
 健康医療課元気づくり係
 (リ・フレ内・☎47-1310)

生活習慣を見直そう

糖尿病予防 講演会

とき	ところ	演題	講師
9月1日(金) 13:30～15:30 ※申し込み不要です。	リ・フレ	糖尿病を防ぐ生活習慣	▷佐々木内科 院長 佐々木伸彌さん ▷府中市健康医療課 栄養士
9月7日(木) 14:00～15:30 ※申し込み不要です。	上下保健センター		▷府中市市民病院 医師 江草玄太郎さん ▷府中市健康医療課 栄養士

受講料 無料
 問い合わせ先 健康医療課
 元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)または健康づくり係(上下保健センター内・☎6212231)