



■健康スポーツ・文化教室（会場：エコ・スポいずみ多目的スペース、参加費無料、当日申込OK！）

●健康体操教室（通年）

音楽にあわせて楽しく体操できます。
無理なく有酸素運動ができます。

日時 毎週木曜日 10時10分～11時15分
(第5週休み)

持ち物 運動着、室内履き、飲み物、
ヨガマット（貸出可）

通年
大好評

●ヨガストレッチ教室（通年）

心と体をリフレッシュできる、あたた
かい時間を一緒に過ごしましょう。

日時 毎月第1～3水曜日
13時～14時15分

持ち物 運動着、室内履き、飲み物、
ヨガマット（貸出可）

通年
大好評

●フロアカーリング講習会

氷上のカーリングを床で気軽に楽しめます。こどもから高齢者まで、初めての方大歓迎です。

日時 10月4日(日) 10時～12時 **内容** 指導員によるルール説明、ゲーム

対象 町内および近隣住民 **持ち物** 室内履き、飲み物



初心者
大歓迎

■すぎスポ会員募集（すぎスポ入会金 1,000 円）

●小学生男子バレーボール『SOUR STARS』

ネーションズリーグの熱戦を見て「バレーボールをやってみたい！」と思った君へ！
サワースターズと一緒にバレーボールを楽しみませんか？初心者大歓迎！見学・体験受付中です！

日時 毎週水曜日 18時45分～20時45分
毎週土曜日・祝日 9時～12時 ※体験は土曜日・祝日のみ

場所 杉戸小学校 体育館（会場変更あり）

指導員 日本スポーツ協会バレーボール指導員 野口 真紀、関 美佳

対象 小学生男子5年生以下 **参加費** 会費2,000円／月、保険料800円



会員募集

●卓球

小学校からの段階的な指導を通じて、中学校の部活でも活躍できるようサポートします！

日時 毎週土曜日 13時～15時 **場所** 杉戸小学校

対象 町内および近隣の小学生 ※初心者大歓迎！ **参加費** 1,000円／月

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物



会員募集

国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

問合せ 町民課 国民年金担当
内線253



年金機構
HP

10月1日から、子を養育する国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除される制度が新たに始まります。申請することで、所得に関係なく保険料の納付が免除されます。また、納付が免除された期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

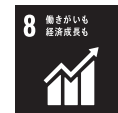
対象 以下のすべてを満たしている方

- 国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方）
- 令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する実父母・養父母
- 子と身分（親子）関係が継続していること
- 子と同一住所であること

※国民年金第1号被保険者であれば、夫婦ともに免除を受けられます。

手続きの届出先 住民登録している市区町村または年金事務所（電子申請可）

保険料が免除される期間や制度のメリット等は日本年金機構のホームページにてご確認ください。



年金生活者支援給付金制度に ついて

問合せ 年金生活者支援給付金専用ダイヤル
☎0570 (05) 4092
050で始まる電話からは
☎03 (5539) 2216



厚生省
HP

年金生活者支援給付金とは？

所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給される給付金です。

高齢者・障がい者・遺族への給付金があり、給付額は保険料を納付した期間等により算出されます。

給付金の支給の手続きは？

- 現在、年金生活者支援給付金を受給中で、引き続き支給要件に該当する方
→手続き不要

- 該当しなくなった方

→12月に不該当通知書が送付され、令和8年10月分（12月支払分）から支給されなくなります。

- 令和8年4月1日現在老齢・障害・遺族基礎年金を受給していて、新たに支給要件に該当する方

→令和8年10月分（12月支払分）から支給対象となります。

日本年金機構から請求手続きの案内が9月上旬より順次届きますので、
届いたら**年金生活者支援給付金請求書（はがき）**に必要な事項を記入し、
9月30日(火)までに届くように投函してください。

請求が遅れると、受け取る給付金が少なくなることがありますので、お早めにご提出ください。



給付金の受け
取りには請求
が必要です！

