

年金あれこれ

65歳の国民年金・60歳に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生するかたへ事前に「裁定請求書」が送付されます！

年金を請求されるかたの利便性の向上と裁定請求もれを防ぐため、次に該当するかたを対象に、日本年金機構から受給権が発生する65歳または60歳に到達する3か月前に「裁定請求書」が送付されます。

また、受給資格が確認できないかたには、60歳に到達する3か月前に「年金に関するお知らせ（ハガキ）」が送付されます。

- 老齢基礎年金の受給資格を満たしており、65歳から老齢基礎年金、老齢厚生年金の受給権が発生するかた。
- 老齢基礎年金の受給資格を満たしており、60歳に特別支給の厚生年金の受給権が発生するかた。
- 65歳到達者で、老齢基礎年金、老齢厚生年金の受給権が発生しているかた。
- 60歳から64歳の間に特別支給の老齢厚生年金の受給権が発生しているにもかかわらず、年金の請求がされていないかた。
- 日本年金機構で管理している記録では、老齢基礎年金の受給資格が確認できないかた。

※注意 65歳で老齢基礎年金を受給されるかたは、誕生日以降に裁定請求書をお客さま窓口係までご持参ください。

保険料納付を忘れずに・・・納めて安心国民年金

これからの家庭教育

睡眠と脳の関係 ～寝る子は脳も育つ～

寝る子は育つと昔から言われていますが、最近の研究により、寝る子の脳も育つということが明らかとなりました。

○**睡眠と脳の関係** 東北大学の研究チームが調査したところ、健康な5～18歳の290人の平日の睡眠時間と海馬（かいば）の体積を4年間調査したところ、睡眠が10時間以上の子供は6時間の子供より、海馬の体積が1割程度大きいことが判明したそうです。

○**海馬とは** 海馬とは、記憶に関わる脳の部位であり、海馬が、寝ている間に記憶を整理し、必要なことを記憶として定着させてくれるので、眠った後に記憶力が高まるといわれています。

○**家族で睡眠環境を整えましょう** 子供のすこやかな成長には、十分で良質な睡眠が必要です。そのためには、正しい生活リズムで暮らせるよう、ご家族で環境を整えてあげることが大切です。



—和寒町青少年育成町民会議—

自衛官等募集

■陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）募集

- ・資格 平成25年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
- ・受付 平成24年11月1日（木）～平成25年1月7日（月）
（電話連絡等により広報官が対応いたします。）
- ・試験日 平成25年1月19日（土）
- ・試験会場 陸上自衛隊名寄駐屯地
- ・身分 特別職国家公務員（生徒） ※自衛官ではありません。
- ・居住場所 神奈川県横須賀市御幸浜2-1（武山駐屯地）
- ・高校教育 神奈川県立横浜修悠館高等学校（通信制）に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができます。
- ・休日 週休2日制、祝日、年末年始休暇等
- ・手当 生徒手当 月額 94,900円
期末手当（ボーナス） 年2回（6月、12月）
- ・待遇 宿舎料無料、食事・制服類・寝具は支給又は貸与
- ・その他 詳しい資格・条件等は、下記までお問い合わせください。

■問い合わせ先

*自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL：01654-2-3921

住所 名寄市西1条南9丁目45（公園通り）

※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

