

引越しの季節です。各種手続きはお早めに

### 国民年金

日本にお住まいの20歳以上80歳未満の方で、次の①～②のいずれかに当てはまる場合、国民年金第1号被保険者への加入の届出が必要ですが(第2号または第3号被保険者の方は除く)、加入の届出がまだの方は、至急届出をお願いします。

**国民年金保険第1号被保険者に該当するとき**

- ①20歳になったとき
- ②会社などを退職し、厚生年金保険の資格を喪失したとき
- ③第3号被保険者が、厚生年金保険の加入者の扶養から外れたとき

※第3号被保険者に該当するときは、配偶者の勤務先を通じた年金事務所へ届け出てください。

※我が国在住で60歳以上65歳未満の方、海外在住で20歳以上65歳未満の日本人の方も希望すれば国民年金に加入することができます(納付月数48月未満の方に限る)。

**未加入または保険料を未納にしておくこと**

老齢基礎年金や、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなったり、将来の年金の請求に時間を要する場合があります。

忘れずに必ず届け出ましょう。

●問い合わせ先  
区保険年金課保険給付・年金担当  
(☎592-3109)

### 水道の使用開始・中止の連絡はお早めに!

お引越しの際に伴い、水道の使用を開始または中止される場合は、市上下水道局への届出が必要です。

水道使用開始日(中止日)の約一週間前までに、問い合わせ先へご連絡ください。

●問い合わせ先/東部営業所  
(☎592-3050)

### 事前予約必須

## マイナンバーカード・通知カードの日曜臨時交付のご案内

- 日曜臨時交付日 / 2月26日(日) 3月26日(日)
  - 交付時間 / 午前9時～正午
  - 予約方法 / 平日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時に予約先へ  
※予約枠には、限りがありますので、お早めにご予約ください。
- ※マイナンバーカードの交付通知書兼照会書の受け取り期限が過ぎている方や、通知カードをまだ受け取られていない方は至急、お問い合わせください。区役所に保管中のカードは、お受け取りいただくことが可能です。通知カードは、平成29年3月31日まで保管した後、廃棄します。
- 交付場所・予約・問い合わせ先 / 区市民窓口課マイナンバー担当  
(区役所◎窓口) (☎0570-07-2372)  
※つながらない場合は(☎592-3050)



## 山科“きずな”支援事業 活動報告会

×

## やましなGOGOカフェ

## 参加者募集!

3月4日(土)午後1時～4時40分

今年度最終回の「やましなGOGOカフェ」は、山科“きずな”支援事業(※)活動報告会と同時開催!

「山科のために何か始めてみたい」、「一緒に活動する仲間が欲しい」そんな方におすすめ!

これまでGOGOカフェに参加されたことがある方はもちろん、今回初めて参加される方も大歓迎です。

●申し込み・問い合わせ先 / 区総務・防災担当 (☎592-3066 FAX502-1639 〒607-8511 住所記入不要)

託児(無料)あり。  
2月24日(金)までにお申し込みください



きずな支援事業の活動報告を聞いて...



関心のある活動のテーブルに集ってGOGOカフェ談義!

- 場所 / 区役所2階大会議室
- 参加費 / 無料
- 申し込み方法 / 区役所ホームページの申し込みフォームまたは、申し込み先に、①氏名、②年齢、③お住まいの市区町村、④連絡先(電話番号・Eメールアドレス)を添えてお申し込みください。

プログラム等イベントの詳細は... [やましなGOGOカフェ](#)

### 山科“きずな”支援事業とは

区民の主体的なまちづくり活動に補助金を交付する制度。平成28年度は、35団体が補助金の交付を受け事業を行っています。各事業の概要は [山科きずな支援事業](#)

### 第47回

## みんなで「第2期山科区基本計画」に取り組もう!



### スマホを生活の杖に

(山科・きずな支援事業補助金交付事業)

高齢者の間でも近年急速に普及してきたスマートフォン(スマホ)。このスマホを高齢者が使いこなすための講座を始めたのが「NPO法人山科未来地図 E-wa!!(いゝわ)山科」です。理事の永田さんにお話を伺いました。

「山科ではどんどん高齢者が増えてきて元気な高齢者が認知症の高齢者のお世話をするような状況です。私も高齢者の生活をサポートする活動をしています。生活に役立つ機能が実はスマホにあることに気づき、この講座を企画しました。」

例えば、アラーム機能を使えば薬の飲み忘れを防ぐこともできますしスケジュール管理機能で、今日はどちらのお医者さんに行くのか思い出すこともできます。

「他にも乗換えの検索など便利な機能がスマホにはあります。それに加え、スマホを触っていることで、指先も頭も使うので、認知症の進行を遅らすことができるかもしれません。スマホを持っていても使いこなせていない高齢者は多いと思いますので、講座をきっかけにまずは使えるようになることを目指しています。」

講師は京都を拠点に活動するNPO法人「花ハニ」に依頼し、7名を定員とした8回連続の講座です。

講師の先生からは「まずはスマホに慣れることが大切で、ゲームもスマホを使いこなすための立派な第一歩です。自宅でどんどんスマホを触ってください」とのこと。

ご夫婦で受講している山口さんは「講座は頭を使うし、便利な機能を教えてもらえてありがたいです。でも私たちはまだスマホを持っていないので、なかなか覚えられません」とのことですが、もうすぐ奥さんがスマホを購入して、講座で学んだことを実践するそうです。

講座はこの1月で第1期が終了し、続けて第2期が開講します。永田さんによると「1期では講師は1人だったのですが、理想を言えばマンツーマンの方が、受講者の理解が進みます。2期では、1期の卒業生やE-wa!!山科のメンバーが講座の補助や受講者が気軽に質問できるサポーターとして活動する予定です。今後、受講者が増えても対応できるように、サポーターを増やしたいと思っています」とのこと。

「生活の杖として使いこなせるようにぜひ頑張ってください。」(京都市まちづくりアドバイザー 佐藤友一)

●問い合わせ先 / 区総務・防災担当 (☎592-3066)

NPO法人山科未来地図 E-wa!!(いゝわ)山科 永田 (☎090-7093-8664)

