



# サンモリユ下條 だより

## 9～10月 夕食メニューのご紹介

### 秋の香り膳 (3,300円)



前菜、酢物(鯛絹田巻きなど)、刺身4種、茶碗蒸し、寄せ鍋、子持ち鮎塩焼き、信州そば、天ぷら5種(海老、穴子など)、御飯、デザート5種など12品

### 晩秋の夕暮れ膳 (1,760円)

前菜、刺身3種、茶碗蒸し、寄せ鍋、子持ち鮎塩焼き、信州そば、天ぷら5種、御飯、デザート3種など11品

※時期により内容を変更する場合があります。  
 ※アレルギーなどにより食事に制限のある人は、事前に休暇村へご相談ください。

## 10月のバスツアー

健康促進  
ウォーキング講座と  
駒ヶ根散策

**時** 10月19日(水)～20日(木)の1泊2日  
**対** 市内在住、在勤または在学の人  
**定** 48人(先着順・最小催行人員30人)  
**¥** 26,000円(1泊4食付)  
 ※金額は条件により異なる場合があります。

行 程	
1 日 目	刈谷駅 (7時)⇒富士松駅 (7時30分)⇒昼食&ウォーキング講座 (池の平ホテル)⇒休暇村 (17時)
2 日 目	休暇村 (9時)⇒かんでんぱぱガーデン (自由見学・散策)⇒バイキングレストラン菜々ちゃん (昼食)⇒駒ヶ根ファームス・こまくさ橋など (1日目の講座を生かして約60分のウォーキング)⇒光前寺 (紅葉観光)⇒富士松駅 (17時)⇒刈谷駅 (17時30分)

申込期間 8月19日(金)～9月29日(木)

バスツアーの  
申込み・問合せ 名鉄観光サービス(☎21-1333)  
10時～17時30分(※水曜・日曜・祝日)

宿泊予約は利用日の3カ月前の1日から 予約・問合せ お客様センター ☎0120-933-365(9時～17時・通話料無料)

# 知っ得! ねんきん豆知識

問 国保年金課 (☎62-1011)  
刈谷年金事務所 (☎21-2110)

## 年金はいつから受けられるの?

原則65歳になったら老齢基礎年金が受給できます。  
 ※受給開始を早める「年金の繰上げ(減額)」や遅らせる「年金の繰下げ(増額)」の制度も利用できます。

## 年金を受け取るために必要な資格期間は?

- 原則として、次の①～⑤の合計(受給資格期間)が10年以上必要です。
- ①国民年金保険料を納めた期間
  - ②国民年金保険料の全額免除、学生納付特例などの納付猶予を受けた期間、一部免除期間で減額された保険料を納めた期間
  - ③国民年金に任意加入できる人が任意加入していなかった期間(合算対象期間など)
  - ④昭和36年4月以降の厚生年金保険の被保険者および共済組合の組合員であった期間
  - ⑤第3号被保険者であった期間



## 年金を増やす方法・受給要件を満たす方法は?

保険料納付期間が40年に満たない場合、65歳になるまでの間に任意加入し、保険料を納めることで満額に近づけることができます。

- 10年の受給資格期間を満たしていない場合、70歳まで加入できます(昭和40年4月1日以前に生まれた人のみ)。
- 海外に住む日本国籍の人も国民年金に任意加入することができます。

※申出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。