

明記のないものは…
●先着順●当日会場へ●午前8時
30分から受け付け●費用は無料
●持ち物はお問い合わせください
※電話番号などは間違いのない
ようおかけください

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335
☎(28)5749

◆秩父宮記念体育館オープン教室 ◎
夜のリフレッシュヨガ…1月6日～20日
毎週水曜日午後7時15分～8時30分。◎
らくらくエアロ…1月8日～22日毎週金
曜日午前9時15分～10時15分。◎らく
らくステップ…1月8日～22日毎週金曜
日午前10時45分～11時45分。◎ボディ
メイク&バランスエクササイズ…1月
18日(月)、25日(月)午前9時～10時30分。
◎健康体操…1月19日(火)、26日(火)午前9
時～11時。いずれも各日30人。費1回
500円。



秋葉台文化体育館 ☎(88)1111
☎(88)8687

◆秋葉台文化体育館オープン教室 ◎
ピラティス…1月5日～26日毎週火曜日
午後1時30分～2時40分。各日30人。◎
ボディシェイプ…☆1月5日～26日毎週
火曜日午前9時30分～10時40分。各日
40人。☆1月6日～27日毎週水曜日午前
9時30分～10時40分。各日40人。☆1月
9日～30日毎週土曜日午前10時～11時
10分。各日30人。◎朝のリフレッシュ
ヨガ…1月25日(月)午前9時30分～10時40
分。各日40人。費1回400円。
◆サイクルオープンDay 1月11日(祝)
正午～午後3時。※雨天中止。駐車場
を自転車の練習場所として提供します。
100人。※小学3年生以下は保護者同伴。
費200円。



秋葉台公園プール ☎(88)1811
☎(88)0081

◆個人スイムレッスン 1月5日(火)～31
日(日)。1回45分。費2000円。1月1分は
12月26日(土)午前9時から電話で(午後2
時から来館可)。
◆早起きこども水泳 2月6日～3月27
日毎週土曜日午前7時50分～9時。全8回。
市内在住・在学の小・中学生50人(抽選)。
費8000円。1月19日(火)～24日(日)来館
で。



石名坂温水プール ☎(82)5131
☎(82)5132

◆1月分オープン教室水中ウオーキング
1月7日～28日毎週木曜日午後2時～3時。
各日15人。費200円(プール入場料別途)。



◆ナイトアクア 2月1日～3月22日毎週
月曜日(2月15日、22日を除く)午後7時
～8時。全6回。15人(抽選)。費5400円。
1月13日(水)～18日(月)に来館で。



◆短期集中小学生水泳教室 3月3日～
26日毎週水・金曜日午後4時～5時。全
8回。市内在住・在学の小学生15人(抽選)。
費8000円。1月23日(土)～29日(金)(26日
(火)を除く)に来館で。

◆泳力認定水泳教室 3月1日～25日
毎週月・木曜日、3月3日～26日毎週
水・金曜日。ともに午後5時～6時。全
8回。泳力認定進級テストで⑦は15～11
級を持つ小学生、⑧は10級以上を持つ
小・中学生各15人(ともに抽選)。費8000
円。1月23日(土)～29日(金)(26日(火)を除
く)に来館で。

鵜沼運動公園 ☎(36)1607
☎(36)1754

◆個人スイムレッスン 通年、1回45分。
費2000円。1月1分は12月25日(金)午前9
時30分から来館で(午後7時30分から電
話可)。
◆障がい者ふれあいテニス(開放) 1月
9日(土)、15日(金)午前9時30分～11時30分。
八部公園テニスコート。障がいのある方。

**楽しく走ろう！
キュンとするまち。藤沢
みんなでラン！2021**

とき 2月23日(祝)
※雨天中止
ところ 県立スポーツセンター
対象・定員
☆未就学児と保護者15組☆小
学1・2年生30人☆小学3～6年生
50人☆中学生以上の方50人
※時間など詳細は(公財)藤
沢市みらい創造財団のホーム
ページをご覧ください
申し込み・問い合わせ
1月5日(火)～15日(金)に電話ま
たはファクスに住所・氏名・年
齢・電話番号を書いて、(公
財)藤沢市みらい創造財団ス
ポーツ事業課☎(22)5633、☎
(28)5749へ

SPORTS LIFE ●●●スポーツライフ●●●
問：問い合わせ 費：申し込み、費用

国民年金

～ライフステージの中でこんなときどうする？

国民年金保険料の納付が困難なとき

○失業による特例免除制度

本人・配偶者・世帯主が会社を退職、または倒産・廃業した方への特例による免除・納付猶予申請があります。雇用保険被保険者離職票などの写しを提出することで、失業した方の前年度の所得をゼロとみなし審査されます。



○新型コロナウイルス感染症の影響による臨時特例免除制度

本人・配偶者・世帯主の収入減少などで所得が相当程度まで下がった方は、免除・納付猶予申請を行うことができます。

申請対象期間 2019年度分は20年2～6月分、
20年度分は7月～21年6月分

※所得基準など詳細はお問い合わせください

○災害による特例免除制度

災害などで住宅などの財産に一定の損害を受けた際、本人からの申請により、リ災証明書などを提出することで保険料が全額免除されます。



災害対象 流出、全壊、半壊、全焼、半焼、一部焼失、土砂流入、浸水、冠水、土砂堆積ほか
対象財産 住宅、家財、住宅以外の建物、宅地、田畑、家畜、事業用の機械ほか
被害対象 財産がおおむね2分の1以上損害しているとき

年金受給者が亡くなったとき

○未支給年金

死亡した方に支払われるはずの年金が残っている場合、未支給年金を遺族が受け取ることができます。受け取りには死亡した方が亡くなった当時、生計を同じくしていた親族からの請求手続きが必要です。

※国民年金加入者が亡くなった時は遺族基礎年金・死亡一時金・寡婦年金などを受け取ることができる場合があります
※手続き先は年金の種類により異なります

手続き先 藤沢年金事務所、保険年金課、各市民センター

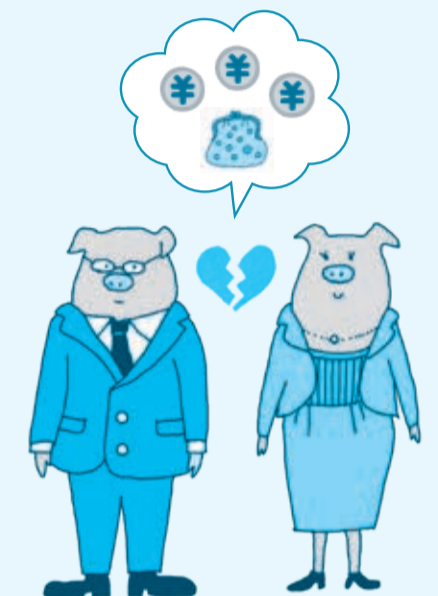
離婚したとき

○離婚時の厚生年金の分割制度

離婚後2年以内に手続きを行うことで、婚姻期間中の保険料納付記録を夫婦間で分割することができます。年金分割が行われると、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割され、夫婦それぞれの老齢厚生年金などの年金額は、分割後の記録に基づき計算されます。

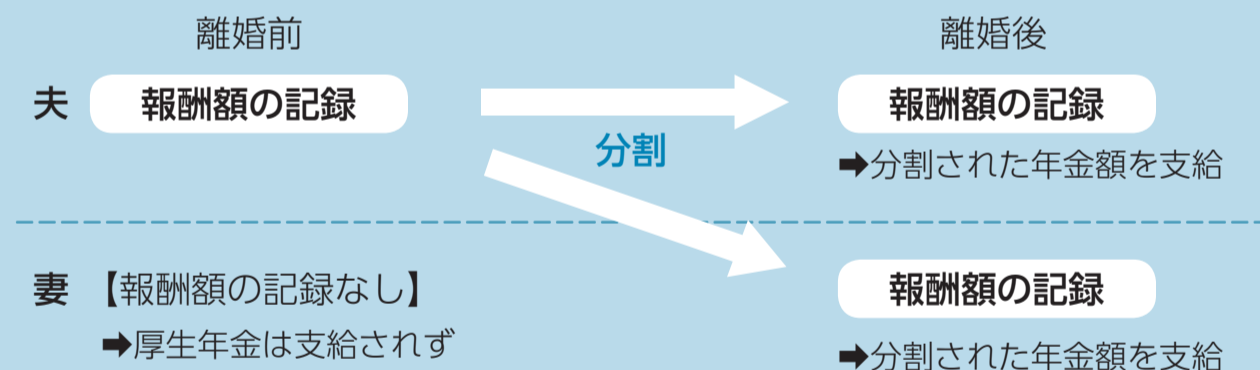
※年金分割割合を定める調停の長期化により離婚後2年を経過した場合は、調停などの成立日から6カ月以内であれば手続き可能

※国民年金の老齢・障がい・遺族基礎年金は年金分割の対象外です



離婚時の年金分割のイメージ

例) サラリーマンの妻である専業主婦であった方の場合(厚生年金)



年金分割の方法(2種類)

合意分割

婚姻期間中の厚生年金を当事者間の合意、または裁判手続きにより分割

3号分割

サラリーマンの妻である専業主婦など、国民年金第3号被保険者(※)であった方からの請求により分割

※厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の20～59歳の被扶養配偶者

いずれの場合も、請求期限(離婚した日の翌日から2年)を経過すると、請求することができなくなります。また、すでに離婚が成立し、相手方が死亡した日から1カ月を経過すると請求することができなくなります。

手続き先 藤沢年金事務所