

～新成人の皆さんへ～

## 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとった時やいざという時の生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若い時に公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガをしたとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

### 国民年金のポイント

#### ◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

#### ◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとった時の老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が亡くなった場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

### 「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

#### ★「学生納付特例制度」

学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

#### ★「若年者納付猶予制度」

学生でない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・手続きなどについては玉名年金事務所または役場税務住民課までお問い合わせください。

問 ▽玉名年金事務所 ☎74-1612  
▽税務住民課 住民係 ☎57-8502

## ストップ温暖化！ 総ぐるみ BDF キャンペーン ～天ぷら油を地域エネルギーに～

天ぷら油(家庭廃食油)の回収キャンペーンを、県内で実施します。回収した廃食油はBDF(バイオディーゼル燃料)として利用されます。

●期 間 1月4日(困)～2月28日(困)

●回収場所 南関町役場(午前8時30分～午後5時)

●回収可能な油 天ぷら油などの植物油

※動物油(ラードなど)、鉱物油(エンジンオイルなど)は回収できません

●回収方法 洗って水気をきった廃ペットボトルに、廃食油を入れてお持ちください

●特 典 くまモンのオリジナル缶バッジをプレゼント(数に限りがあります)

※町では、すでに6箇所で回収を実施していますが、今回のキャンペーンの特典対象は期間中に役場で受付された人のみです。お手数ですが、税務住民課環境対策係へお声かけください。

問 税務住民課 環境対策係 ☎57-8579

## 元気発信! みんな一緒に元気づくり

各地区の介護予防教室を紹介しています。

### 一日一日がおかげさまの毎日です

## 大場元気クラブ

平成26年から大場元気クラブが発足しました。週2回皆さんと会えるのを楽しみに参加しています。ここで体操をするようになってから、気づくと家でも体を動かしています。同じ地区でもなかなか会えない人とも、この体操がある日は会うことができ、うれしく思います。運動は一人では続かないけれど、地区の公民館で皆さんと一緒に行動することができて、大変よかったです。



集まる機会も増えたので、話すといろんなことがすぐにまとまり、大場に住んでよかったなと思います。体操に行くと料理や洋服の話ができ、生活のヒントをたくさん得られることも楽しみです。過去のことは振り返らず、「今日一日おかげさまで無事に過ごさせてもらいました」という気持ちでいるよう、心がけています。



『体操の日は自然と足が向きます』

さかもと とみこ  
坂本 富子 さん

体操を始めて3年。月曜日と木曜日の週に2回体操をしていますが、クラブに自然と足が向くようになりました。場所も気軽に集まれるところで、雰囲気もそのまま変わらず、全員が楽しんで来れるように続けたいと思います。Kさんは体操に来始めて、周りの人の目から見て動きが軽く、体も柔らかくなったと感じます。この場所は、気持ちが明るくなり和む場所です。

### 体操半分・お話し半分、笑うことが一番!

## 鬼王元気クラブ

平成24年に鬼王元気クラブが発足しました。健康のためだけでなく、皆さんと話すことも楽しみに参加しています。体操に行った日は調子が良く、夜もゆっくり休めます。特に年をとってから会話をすることはとてもよく、何より大声で笑えることがいいと感じます。地区の公民館も改修があったおかげで、フローリングになり使いやすくなりました。



『年配の先輩方が目標です』

ふちかわ くみこ  
瀬川 久美子 さん

リーダーの人に誘われたことをきっかけに体操に参加しました。体操半分・お話し半分、笑うことがいいと感じます。今年で90歳を迎える人が2人いて、元気に体操も百姓も頑張っているのが、年配の人を目標にしていきたいです。皆さんと話していると勉強することもあり、昔話をするのも楽しいです。最近は地区の人に誘われて週4回ゲートボールも始めました。難しく頭を使いますが、とても楽しいです。これからも運動とお話しを楽しみ、皆さんが健康で笑顔でここに来てもらえたら幸せです。



体操が始まって、皆さんとより親しくなった気がします。Tさんは毎日散歩をされていて、途中で足が痛くなったらスクワットを10回ほどすると、調子がよくなるそうです。

ここに来るのはボケ防止。料理の講習会では作りかたを上手な人から教えてもらい、共有できることもいいと思います。和やかな雰囲気の中で楽しく実施していますよ。

※本事業は、介護保険特別会計地域支援事業で行われています。

問 地域包括支援センター ☎69-9760