

## 国民年金保険料の支払いに困ったら

# 「国民年金保険料免除制度」をご利用ください

国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的理由で、保険料を支払うことがどうしても困難な時期があるかもしれません。そんなときは、「免除制度」があなたの年金を守ります。

- ◆収入が少なく、生活に困ったとき
- ◆病気やけがなどで、経済的に困ったとき
- ◆失業や営業不振などで保険料を納めることに困るとき

手続きは、「免除申請書」に必要事項を記入し、市民課または総合支所総務民生課の国民年金窓口へ提出してください。代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書および印かんを預かってきてください。

また、継続申請により期間延長承認に該当する人以外は、毎年申請が必要です。

※申請書提出の後、年金事務所で前年度所得額により審査があります。審査の結果、免除が認められないこともあります。

※国民年金保険料の一部免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）が承認された人は、残りの一部保険料を納めないで未納と同じ扱いになります。

免除対象となる所得（収入）の目安（ ）内は収入

世帯員数	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
4人世帯 (夫婦、子2人)	162万円	230万円	282万円	335万円
	(257万円)	(354万円)	(420万円)	(486万円)
2人世帯 (夫婦のみ)	92万円	142万円	195万円	247万円
	(157万円)	(229万円)	(304万円)	(376万円)
単身世帯	57万円	93万円	141万円	189万円
	(122万円)	(158万円)	(227万円)	(296万円)

※社会保険料控除などの控除額が各個人で異なるため、この表はあくまでも目安です。

## 学生の皆さんがとっても助かる

# 「学生納付特例制度」があります

20歳から国民年金への加入が義務付けられるといっても、学生の皆さんは収入がない場合が多く、保険料の納付が困難です。そこで、学生本人の所得が一定額以下のときに保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

手続きは、「学生納付特例申請書」に必要事項を記入し、「在学証明書」（コピー可）または「学生証の写し」を添付して、市民課または各総合支所総務民生課の国民年金窓口へ提出してください。

代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書および印かんを預かってきてください。

### ◆学生納付特例のメリット

- ▶大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校などの学生が利用でき、夜間・定時制・通信制の学

生も対象となります。年金事務所での審査を経て承認を受けると、今年の4月から翌年3月までの保険料が猶予されます。

▶老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付期間などが25年以上必要です。学生納付特例制度の承認を受けた期間は、年金の受給資格要件（25年）に参入されます。ただし、年金額には反映されません。

▶仮に障害や死亡といった不慮の事態が生じたときに、その月の前々月以前の1年間に保険料の未納があると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受け取れない場合があります。しかし、この制度の承認を受けている期間は未納扱いにはなりませんので、万一のときにも安心です。

## 免除・学生納付特例期間中の保険料を後払い

# 「保険料の追納制度」をご存知ですか？

免除を受けた期間や若年者納付猶予期間および学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができます。

満額の老齢年金を受け取るために、生活に余裕ができた

ときには納めるようにしましょう。ただし、2年以上経過後は保険料に一定の加算金が付きます。

詳しくはお問い合わせください。

## ニュースポーツ紹介

### ▼カローリング

フロアで行うカローリングです。ジェットローラーと呼ばれる車輪のついた円盤を投球します。



### ▼囲碁ボール

グラウンドゴルフと五目並べを合わせたようなゲームです。碁盤のような専用のマットを使用します。



### ▼アジャタ

玉入れです。決められた人数で100個の玉を籠の中にどれだけ早く入れられるかタイムを競います。



### ▼吹き矢

的シートに向かって吹き矢を吹きます。矢の先端は磁石のため安全にプレーできます。



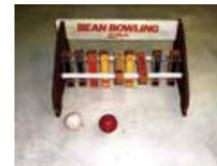
### ▼バルバレー

風船にカバーを付けた軽いボールです。ネットには、点倍ホールと呼ばれる穴が開いており、そこを通すと得点が加算されます。



### ▼ビーンボウリング

ピンを10本並べる代わりに、板状のピンを横に配列し簡略化したものを使用します。当たって反転したピンが得点となりますが、反転し過ぎて戻ると得点になりません。



### ▼ファミリーバドミントン

バドミントンより短いラケットを使用し、シャトルはスポンジに羽が付いたものを使用します。3人ずつで対戦し2回以内で相手コートに戻します。



ほかにも楽しいニュースポーツを用意しています。

ニュースポーツを体験しませんか？

スポーツ推進委員は、ニュースポーツの普及・推進を行っています。ニュースポーツは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽に楽しめることを目的として考案されたスポーツです。

イベントや学年行事、子ども会、老人会などでニュースポーツを体験したい、ニュースポーツを体験したい、楽しくスポーツを体験したい、と話していました。

8月6日、菊池市総合体育館でニュースポーツの体験・講習会を行いました。社会福祉法人菊池市総合体育館の皆さんが数種類のニュースポーツを体験し、今後の活動の参考にしたいと話していました。

申込方法を簡単にQ&Aで紹介しています。この機会にぜひご利用ください。

Q. どういうことをやるの？  
A. 地域のイベントや学校の学年行事、子ども会、老人会などで、ニュースポーツの大会やレクリエーション、体験会などを行います。

Q. 誰が申し込めるの？  
A. 人数、年齢などに制限はありません。申し込み・問い合わせは社会体育課までご連絡ください。

Q. いくらかかるの？  
A. 道具貸与、委員出張全て無料です。

Q. 誰が申し込めるの？  
A. 人数、年齢などに制限はありません。申し込み・問い合わせは社会体育課までご連絡ください。

7月28日、県立総合体育館で開催されたスポーツ推進委員新任研修会に参加しました。県下各地から、100人を超える推進委員の皆さんと「推進委員の制度」「スポーツ基本法」を学び、最後にニュースポーツを体験して汗を流しました。

講話や実践発表もあり、役割と任務について理解し、指導者としての資質の向上を図る上でとてもいい経験ができました。この経験を生かし、菊池市のスポーツの振興に協力して、幅広い活動を行っていきましょう。

皆さんは、肩こりはありませんか？  
背骨に歪みがあると肩こりになってしまいます。背骨の歪みを知るには、首のうしろに手を当てて、首の骨を指で縦に触ってみます。

首の下辺りに後ろに出ている骨があれば、首か背骨のどこかに歪みがあります。肩こりを防ぐには、背骨を動かして歪みをなくすことです。

ラジオ体操で良いですから1日1回は体を動かしましょう。これが私の健康法です。

Y・F



## スポーツ推進委員活用 Q&A

## 新任研修に参加して

## 委員のつぎやき

川原田 啓