

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、「今」と「将来」を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

年金は人生の節目ごとに届け出が必要で

国民年金は誰もが加入する制度です。日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が、国民年金に加入することになります。右表の通り、公的年金制度は2階建て構造です。会社員や公務員などは、国民年金(基礎年金)に加えて2階部分の厚生年金に加入します。

■第1号被保険者(自営業者、学生、無職の人など)

状況	種別	加入の届け出先
就職したとき	「第1号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第1号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所

■第2号被保険者(会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人)

状況	種別	加入の届け出先
退職したとき	「第2号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口 マイナポータル(※)
退職して配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第2号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所

厚生年金保険
会社員や公務員などが加入

2階

国民年金(基礎年金)
国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての人

1階

■第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

状況	種別	加入の届け出先
就職したとき	「第3号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
配偶者が退職したとき、配偶者に扶養されなくなったとき	「第3号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口 マイナポータル(※)
配偶者が勤務先を変えたとき	「第3号」から「第3号」	配偶者の勤務先の事業所

▶この届けは年金のみの手続きです。▶第1号被保険者の人で、保険料を納めることが経済的に困難な場合などには、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

※マイナポータルとは、行政手続きのオンライン窓口です。スマートフォンなどで申請ができます(マイナンバーカードが必要です)

【問い合わせ先】 熊本西年金事務所
☎096(353)0142 ※自動音声案内「2を押して2」

介護予防ミニ講座

～ 早めの気づきが大切! 軽度認知障害 ～

生活の中で、こんなことはありませんか?

本人の気づき

- ▶ 日付を間違えたり、慣れた道で迷ったりする。
- ▶ 直前にしたことや、話したことを忘れてしまう。
- ▶ 知っているはずの人や、物の名前が出てこない。
- ▶ 置き忘れなどで、探し物をするが増えた。
- ▶ 家事や計算などのミスが多くなった。

家族など周囲の気づき

- ▶ 同じことを何度も言ったり、尋ねたりする。
- ▶ 少し複雑な話になると、理解できなくなった。
- ▶ 今まで好きだった趣味に関心がなくなってきた。
- ▶ ささいなことで、怒りっぽくなった。
- ▶ 清潔感や身だしなみに気を使わなくなった。

このような認知症の始まりや兆候を早期に発見し治療することで、認知症の進行を遅らせることができます。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

とき

- ① 4月14日(火) 午前9時30分～11時30分
- ② 4月23日(木) 午前9時30分～11時30分

ところ

- ① 菊池警察署 ② JA 菊池本所

内容

400mL 献血

初めて献血する人や過去に本人確認ができていない人は、運転免許証やマイナンバーカードなどで本人確認をしています。

日時や場所が変更になる場合があります

最新情報は熊本県赤十字血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です(1回40ポイント)

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

4月スタート! 運動教室に通いませんか?

「運動の機会をつくりたい」「歩数を増やしたい」「体の動きを良くしたい」など、「今年こそ!」と考えている人は、運動を生活の中に取り入れてみませんか。市では、菊池ゆったりスポーツクラブとoo-enに委託して運動事業を実施しています。



ウォーキングを中心に、ストレッチや筋力トレーニングなどを取り入れた健康維持や姿勢改善などを行います

- ① **フィットネスウォーキングスクール(菊池教室)**
とき 4月7日(火)～毎週(火)
午前9時30分～11時
ところ 総合体育館
- ② **フィットネスウォーキングスクール(泗水教室)**
とき 4月8日(水)～毎週(水)
午前9時30分～11時
ところ 泗水体育館
- ③ **ナイトウォーキングスクール**
とき 4月9日(木)～毎週(木)
午後7時～8時30分
ところ 総合体育館

菊池ゆったり
スポーツクラブ

④ 働き世代のナイトストレッチ(公民館特設講座)

詳細は「令和8年度公民館主催講座受講生募集」をご覧ください(関連15ページ)。
参加費 ①～③無料 ④500円
電話での受け付けはしていません。随時参加可能です。直接、会場へお越しください。



oo-en 森田(要申し込み)

① 限府歩活道

とき 4月9日(木)～毎週(木)
午前9時～

ところ

ふるさと創生市民広場
大屋根広場集合

内容

ウォーキング50～60分
※雨天時は中央公民館で運動

定員

20人

会場周辺の季節の移り変わりを楽しみながら少しずつ距離を伸ばしたり、コースを変えたりします。コースの中には坂道が含まれますので、無理のない範囲でご参加ください。

② リラククスウォーキング

とき 4月11日(土)～毎週(土)
午前9時～10時20分

- ③ **元気の学び舎**
(公民館特設講座)
詳細は「令和8年度公民館主催講座受講生募集」をご覧ください(関連15ページ)。
参加費 ①②無料 ③350円
申し込み先 ☎070(8332)3382
m1004masa@gmail.com
- ④ **中央公民館和室**
ウォーキング後、ストレッチなどで体を緩め、最後は瞑想で心と体をリラックスさせ、穏やかな一日の始まりを迎えます。



歯ッピーキッズ 「むし歯なし」の子

2月の3歳児健診時の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。()内の行政区は健診日時

- | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 安達蒼真(限府) | 田村心春(深川) | 後村和佳(赤星) | 郷 湊(新明) | 松田 弦(福本) | 永松茉莉(永) |
| 安達大翔(限府) | 仙波 天(野間口) | 本多みなみ(西寺) | 伊豫楓花(吉富) | 清田一花(永) | 松本治佳(福本) |
| 鳥越郁未(大琳寺) | 有働母花(森北) | 三池詩那(限府) | 高橋柚羽(吉富) | 池田鈴音(永) | 横谷 悠(吉富) |
| 橋谷紅輝(大琳寺) | 川上理琉(西寺) | 岩永 滯(橋田) | 中山 慎(吉富) | 宇都宮衣舞(吉富) | 佐野木楓真(吉富) |
| 村田莉希(巨) | 小林 煌(西寺) | 井上楠菜(砂田) | 野村佳永(吉富) | 竹内望愛(豊水) | 佐野木諒真(吉富) |
| 倉原京吾(野間口) | 佐々叶歩(下河原) | 中川茉莉(高島) | 林 結葵(永) | 立花侑蒼(吉富) | 仁木 佑(亀尾) |