

口座振替でのお早めに 前納の申し込みは、

口座振替の申し込みは、預貯金口座をお持ちの金融機関（ゆうちょ銀行を含む）の窓口、または熊本西年金事務所（1月から熊本西社会保険事務所の名称が変わりました）で受け付けています。（郵送可能）

問い合わせ先 **市民課市民年金係**
各総合支所市民係

申込方法

金融機関、年金事務所の窓口へ備え付けている申込用紙に記入して、申し込んでください。

口座振替の申し込みには、基礎年金番号の記入が必要です。年金手帳や納付書で、基礎年金番号を確認してください。また、金融機関届出印の押印が必要となります。

※金融機関届出印の相違や、口座名義などの相違により登録が遅れた場合は、1年前納に間に合わない場合があります。申込用紙に記入の際は、届出印と口座名義の確認をお願いします。

その他

すでに口座振替で前納されている人は、再度申し込み必要はありません。

締切日 3月1日（月）

※平成22年度分1年前納申込（4月～9月分の6カ月分前納含む）

※熊本西年金事務所では、3月上旬まで受け付けを行う予定です。登録が間に合わない場合がありますので、詳細については年金事務所へお問い合わせください。

前納の口座振替日 4月30日（金）

※残高不足で口座からの引き落としができなかった場合は、割引がなくなりますのでご注意ください。（毎月の口座振替に切り替わります）

※初めて口座振替で1年度分の前納を申し込んだ人は、1年前納の保険料額に加えて、3月分の保険料（14,660円）が同時に引き落としとなりますので、残高不足にご注意ください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

確定申告まで
大切に保管してください

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村住民税の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要となります。

このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます。

明書（ハガキ）が、日本年金機構から毎年11月上旬と2月上旬に送付されます。

送付時期
平成21年1月1日から平成21年10月1日までに納付した人は、平成21年11月に送付されています。
平成21年10月2日から平成21年12月31日までに納付した人は、2月に送付されます。

名称および組織が変更になりました

日本年金機構発足に伴い、熊本西社会保険事務所は次のとおり名称および組織が変更になりました。

名称	熊本西年金事務所
所在地	〒860-8534 熊本市千葉城町2-37
組織	厚年適用調査課 096(355)3262 厚年徴収課 096(353)0638 国民年金課 096(355)3261 お客様相談室 096(353)0142

年金相談受付日時

○月曜日（休日の場合は直後の開庁日）
午前8時30分～午後7時
○火曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
○第2土曜日
午前9時30分～午後4時
※熊本年金相談センター（熊本市花畑町4-1太陽生命第2ビル3階）は、「街角の年金相談センター熊本」と名称が変更になり、熊本県社会保険労務士会に委託されましたが、これまで同様引き続き利用することができます。

お知らせ Information

認知症キャラバンメイト 養成研修

菊池市では、多くの市民の認知症のことを理解してもらい、地域や職場で認知症の人やその家族の応援者になってもらうため認知症サポーター養成講座を開催しています。地域包括支援センターでは、その講師として活動していただく「キャラバンメイト」の養成研修を開催します。

と き 2月28日(日)
午前9時30分～午後4時30分
ところ 福祉会館
講習内容 全国キャラバンメイト

ト連絡協議会の養成研修カリキュラムに基づきます。
対象者 「認知症サポーター養成講座」の講師として原則ボランティアで活動でき、次の要件を満たす人が対象となります。
・認知症介護指導者養成研修修了者
・認知症介護実践リーダー研修修了者
・介護相談員
・社団法人認知症の人と家族の会会員
・前記に準ずると菊池市が認めた人（認知症アドバイザー養成講座修了者ほか）
受講料 無料
申込期限 2月15日（月）
問い合わせ・申込先 生きがい推進課包括支援係

地域資源マップ 作成スタッフ募集

菊池市は、認知症の人やその家族を地域で支援するために、熊本県より認知症地域支援体制構築推進等事業のモデル地域として委託されました。事業の一環として、生活に必要な医療機関・介護、福祉施設や店舗などを掲載した「地域資源マップ」を作成します。

そこでボランティアとしてマップ作成のお手伝いができる

熊本さわやか大生校 入学生募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康と生きがいづくり、高齢社会のリーダー育成を目的に「熊本さわやか大生校」を開校しています。1年間にわたる幅広い学習や体験を通して、生きがい再発見、社会参加、新たな交流のきっかけづくりをしませんか。
受講期間 4月～平成23年3月の毎週木曜日（全40回）
と き 午後1時30分～午後3時30分
ところ 熊本県総合福祉センター
内容 レクリエーションでリフレッシュ、熊本の歴史講座、

スタッフを募集します。
作業内容 ・マップ原案作成
・地域へ外向きマップ掲載の依頼を実施
・マップ製本など
作業期間 平成23年3月まで
募集条件 菊池市に在住または勤めている人で、日常的にボランティアで活動できる人。
募集期限 2月15日（月）
問い合わせ・申込先 生きがい推進課包括支援係

ポランテア入門、肥後狂句づくりなどで、テーマは毎回異なります。
入学資格 熊本県内在住で、学習意欲のある昭和25年4月1日以前に生まれた60歳以上の人
受講料 入学金1,000円
受講料11,000円
※入学時に一括納付。
募集期間 2月9日（火）～3月9日（火）
募集定員 100人
※定員を超えた場合は抽選となります。
申込方法 生きがい推進課にあるパンフレットに記入して、申し込んでください。
問い合わせ先 財団法人熊本さわやか長寿財団
096(354)3003

いすに座ってできる きくちゃん体操⑩ 筋力トレーニング

1つの体操は3秒間を1回行います。必ず大きな声で数えまします。
自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行います。
効果のある筋肉 胸の筋肉・腕の筋肉・肩の筋肉



効果 ・腕と胸の力がつきます。
・肩の予防と軽減につながります。
注意点 ・合わせた手の指先は口元の高さに合わせてください。
・背筋を伸ばします。
・胸の前で両腕が一直線になるようにします。
「いすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋。
問い合わせ先 生きがい推進課包括支援係

2月の健康情報
☎096(385)3300 (24時間)
月：アレルギー性鼻炎
火：乳幼児のRSウイルス感染症
水：正常眼圧緑内障とは
木：口の渇きで困ってませんか
金：怖い低温やけど
土/日：冷えと漢方