

# 4月から平成23年3月の 国民年金保険料月額 15,100円です

問い合わせ先 市民課市民年金係 各総合支所市民係

|                         | 1 カ月        | 6 カ月           | 1 年            |
|-------------------------|-------------|----------------|----------------|
| 現金支払（月々）<br>口座振替（翌月末振替） | 15,100 円    | 90,600 円       | 181,200 円      |
| 現金支払（前納）                | -           | 89,860 円       | 177,980 円      |
| <b>割引額</b>              | <b>-</b>    | <b>740 円</b>   | <b>3,220 円</b> |
| 口座振替（当月末振替）             | 15,050 円    | 90,300 円       | 180,600 円      |
| <b>割引額</b>              | <b>50 円</b> | <b>300 円</b>   | <b>600 円</b>   |
| 口座振替（前納）                | -           | 89,570 円       | 177,400 円      |
| <b>割引額</b>              | <b>-</b>    | <b>1,030 円</b> | <b>3,800 円</b> |

4月から平成23年3月の国民年金保険料の月額は、年金制度の安定した運営を図るため、また年金を支える力と給付のバランスを取るために、月440円引き上げられ15,100円になります。

国民年金の保険料のお支払いは、一年前納がおすすめです。

※口座振替による前納については、広報きくち2月号18ページに掲載しています。

## 電話で再交付 ができます!!

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

### 国民年金保険料を支払っている人が社会保険料 控除証明書をなくした場合

控除証明書専用ダイヤル ☎0570 (070) 117  
熊本西年金事務所 ☎096 (355) 3261

### 国民年金・厚生年金受給者が源泉徴収票を なくした場合

年金相談ダイヤル ☎0570 (05) 1165  
熊本西年金事務所 ☎096 (353) 0142

### 用意する物

電話する場合は、手元に基礎年金番号が分かるものを用意して、本人が直接電話をしてください。

### 基礎年金番号が分からない場合

直接熊本西年金事務所に取りに行ってください。

本人が行く場合は、印かん（認印で可）と免許証、保険証などの身分証明になるものを持参してください。

代理者が行く場合は、委任状が必要です。必要な書類を電話で確認してから行くようにしてください。

国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的な理由で、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。そんな時、免除制度があなたの年金を守ります。

### 対象者

次のようなことで困っている人は、ご相談ください。

- ・収入が少なく、生活に困っている
- ・病気やけがなどで、経済的に困っている
- ・失業や営業不振などで保険料を納めることに困っている

### 申請方法

「免除申請書」に必要事項を記入し、国民年金の窓口に提出してください。

※継続申請に該当する人以外は毎年申請が必要です。

※申請しても、所得審査により認められないこともあります。

## お知らせ Information

### おたっしや相談室

菊池市地域包括支援センターでは、高齢者の体、病気、生活、介護のことなどの相談を受ける「おたっしや相談室」を開きます。

気軽にご利用ください。

**とき** 毎月第2火曜日

午前10時～午後3時

**ところ** よっこい処

（立町通り三木誠文堂跡）

**担当者** 菊池市地域包括支援センター職員

**問い合わせ先**

菊池市地域包括支援センター

☎（25）7216

### 認知症フォーラム

認知症になった家族の介護に悩んでいる人や、その家族に関わっているサービス事業者・相談業務に従事している人、家族の悩みを知り、なんとか力になりたいと思っている地域住民の人、このフォーラムに参加しませんか？きつと、これからの認知症介護に役立つ話が聞けると思います!!

**とき** 3月14日（日）

開場 午後1時30分

開演 午後2時

**ところ** 泗水ホール

### 認知症講演会

講師 認知症介護研究・研修東京センター長 本間 昭さん

**パネルディスカッション**

認知症と家族の会熊本支部、熊本県認知症疾患医療センターなど

**参加費** 無料（事前申し込み不要）

**問い合わせ先**

生きがい推進課包括支援係

### 第22回熊本県シルバース ポーツ交流大会参加者募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康・生きがいづくりを目的に、シルバースポーツ交流大会を開催します。

スポーツ愛好家の皆さん、奮ってご参加ください。

**とき** 5月10日（月）

～5月23日（日）

**ところ**

熊本県民総合運動公園ほか

**競技種目** ランジボール卓球、テニス、剣道など16種目

**参加資格** 熊本県内在住の、昭和26年4月1日以前に生まれた60歳以上の人

**参加費**

個人競技 1人500円

団体競技は、種目により金額が異なりますので、お問い合わせください。

**申込期限** 3月19日（金）

**申込方法** 福祉課または教育委員会に置いてあるパンフレットをご覧ください。

**お問い合わせ先**

財団法人熊本さわやか長寿財団

☎096（354）3083

生きがい推進課

3月の健康情報  
☎096(385)3300 (24時間)

月：無症候性心筋梗塞について  
火：急性喉頭蓋炎とは  
水：爪白癬  
木：入れ歯の役割について  
金：円形脱毛症の治療  
土/日：子宮頸がんワクチン

## 献血のご協力をお願いします

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

**とき** 3月9日（火）  
午前9時30分～午前11時30分  
午後0時30分～午後1時30分  
**ところ** 旭志多目的研修センター  
**内容** 400ml献血

現在、400ml献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードを持っている人は一緒に持参してください。



指先を合わせ、指の中にポールが入るように、お互いの指を押し合います。終わったら、両手は膝の上におきます。

### いすに座ってできるきくちゃん体操⑫ 筋力トレーニング・道具なし編

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** 手と指の筋肉

**効果** 握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・細い作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。

・握力がつきます。

・物がつかみやすくなります。

・細かい作業がしやすくなります。