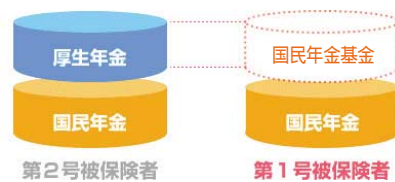


国民年金基金を「ご存じですか？」

●国民年金基金とは
 自営業やフリーで働く20歳から60歳までの国民年金第1号被保険者が、国民年金の上乗せ年金として加入できる公的な年金制度です。
 掛金は、収入やライフプランに合わせて自分で設計できます。また、「納めた掛金が自分の年金になる積立方式」というシンプルなくみも特徴です。ただし、国民年金の保険料を免除されている人、農業者年金に加入している人は、加入できません。

●国民年金基金はなぜ必要
 会社勤めの人は国民年金と厚生年金に加入していますが、自営業やフリーで働く人が加入しているのは国民年金だけ。将来受け取る年金に「差」が出るのは明らかです。
 自営業やフリーで働く人は、足りない分を自分でちで用意しなければなりません。国民年金基金は、この「差」を解消するためにできた制度で、民間の個人年金や貯蓄にはない、「公的」な制度ならではのさまざまなメリットがあります。

●国民年金基金の5つのメリット
 終身年金で生涯安心！
 国民年金基金の老齢年金は、65歳から生涯受けられる終身年金が基本です。非営利の公的な年金制度ですので、利益をあげる必要がない分掛金がお得です。
 掛金はずっと変わりません
 それぞれの型の掛金は加入時の年齢・性別により決まり、1カ月の掛金はそのまま60歳までずっと



国民年金基金は、65歳から生涯受けられる終身年金が基本です。非営利の公的な年金制度ですので、利益をあげる必要がない分掛金がお得です。
 掛金はずっと変わりません
 それぞれの型の掛金は加入時の年齢・性別により決まり、1カ月の掛金はそのまま60歳までずっと

健康長寿応援

ウォーキングを始めてみましょう

「いつまでもいきいきと暮らしたい」それは誰もの願いです。いきいきと暮らすための鍵となるものは何でしょうか？
 答えは「歩くこと」。



積極的に歩くことが、健康づくりの第1歩になります。ウォーキングは全身の筋肉を活発に動かすことができ、しかもからだに負担をかけません。マイペースで続けられれば、安全に、健康なからだづくりを進めることができます。あなたも始めてみませんか？

【ウォーキングの効果】

老化防止：足を動かすと、脳と筋肉がお互いに刺激あい、脳細胞が活性化して、老化が防げます。
 肥満防止：からだのすみずみにたくさんの酸素が運ばれて、効率よく脂肪を燃やすことができます。
 生活習慣病予防：血行がよくなり、高血圧が抑えられます。善玉コレステロールの増加で動脈硬化も防げます。

骨粗しょう症予防：骨に適度に刺激を与えることで、骨が強化されて、骨粗しょう症の予防に効果があります。

ストレス解消：風物を楽しんで歩くことで気分がリフレッシュし、自律神経系の調子もよくなります。

ライフスタイルに合わせたウォーキングを実践しよう



問い合わせ
 地域包括支援センター(介護保険課内) 73・3017

変わりません。加入する年齢が若い人ほど掛金が安いので、早く始めるほど負担が小さくなります。自分流の年金設計を
 年金額や受取期間、遺族一時金の有無、受取開始年齢等の違う7つの型の長を組み合わせ、自分だけの年金プランを設計できます。また加入後も加入の口数を増減できます。

万が一のときは家族に一時金
 基金に加入していた人が、万が一早期に亡くなった場合、家族に遺族一時金が支給されます。掛け捨てにはなりません。(B型は除く)
 税制上のメリット

●国民年金本体の保険料納付もお忘れなく！
 国民年金の保険料が未納となった場合、その未納となった期間については基金の掛金を納付していたとしても、年金または遺族一時金が支給されません。
 年金相談を開設します
 香川県国民年金基金では、国民年金基金についての年金相談所を開設します。お気軽にご相談ください。
 10月18日(月) 豊中庁舎 3階
 19日(火) 三野町社会福祉センター
 時間 午前10時～午後4時
 相談員 香川県国民年金基金職員

香川県国民年金基金 ☎0120(65)4192

少年育成センター
 7月27日、市内の中学生16人が「一日補導員体験」を行い、ゆめタウン三豊店、JR高瀬駅、三豊警察署を巡回しました。
 (ゆめタウン三豊店)
 防犯カメラがとても多いので、万引きなどはすぐに見つけられると思われました。最近、エスカレーターや本屋などで盗撮があったようなので少し怖いです。(3年女子)
 (JR高瀬駅)
 荷物で席を占領している人、降りる人が先だとわかっていない人、体の不自由な人を優先できていない人がいました。清掃活動もしたことで、駅では多量のゴミ問題が発生していることがわかりました。(3年女子)
 (三豊警察署)
 非行少年等の検挙・補導状況は、91人中17人が少年犯罪で、前年より増えているのが少し残念でした。万引きや自転車・オートバイ盗、喫煙、深夜徘徊が多くあることがわかりました。(3年男子)
 (全体的感想)
 3カ所に補導員として行き、中学生の犯罪・問題行為は思っていたより少ないことに安心しました。ふだんは客として行く店や駅を、違った視点から考えるよい機会になりました。(3年男子)
 初めて補導することで、ふだん、私たちは結構見られているんだ」と改めて気づかされました。公共の場ではマナーを守ることが、服装を整えることが共通して大切だということがわかりました。(3年女子)

少年相談コーナー
 心子救
 一般用 62-1115
 少年相談 62-1116



みとよHOT NEWS



9/1 子どもの安全を守ります
 新たに交通指導員になる小野博さん(詫間町)に、市長から辞令が交付されました。小野さんは「交通量が多いところなので、十分に注意して子どもたちの安心・安全を守ります」と決意を述べました。

8/21-22 浦島太郎伝説の里で少年少女スポーツ大会開催

第24回浦島太郎旗争奪少年少女スポーツ大会が詫間町で開催されました。種目は、軟式野球・バレーボール・剣道の3種目で、県内外から総勢55チーム、計712人が参加し、熱戦が繰り広げられました。



8/25 ハツラツ人生・さわやかふれあい

財田町明正クラブの運動会が財田B&G海洋センターで行われました。全員による歌の大合唱で始まった運動会では、輪投げや玉送り、ボールけり競争など10種目の競技をハツラツと楽しみました。



みとよHOT NEWS



8/16-17 軍手アートを楽しもう！
 夏休み特別講座「軍手アートを楽しもう！」が高瀬町公民館で行われました。参加した親子は軍手で形作った人形や動物、乗り物などに、ポンドと液体ねんどを塗って乾かしたあと、色づけをして、作品を完成させました。