

年金だより

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和4年分の国民年金保険料は、月額16,590円です。毎月の納付期限は、「翌月の末日」です。保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態が発生した際、各種年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、市役所の国民年金担当窓口へご相談ください。

～年金制度改正法が順次施行されます～

令和4年4月より年金制度改正法が順次施行されます。「年金受給開始時期の選択肢の拡大」や「在職中の年金受給の在り方の見直し」、「国民年金手帳から基礎年金番号通知書への切替え」などが改正されます。詳しい内容は、日本年金機構のホームページや鹿児島南年金事務所へご確認ください。

移動年金相談所

- 5月12日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
 - 5月19日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
 - 5月26日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元に準備してください。

【問】 市民生活課 市民係 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

シリーズ 介護予防

すてきな地域活動⑦

▶ みんなで楽しく働いています♪ ～馬渡女子会～

Q. 活動を始めたきっかけを教えてください

サロンの中で「生きがいにつながるものがしたいね」、「残された人生を生き生きと過ごしたい」と話題になりました。

そこで新聞や本、広報紙などから情報収集をして、みんなで何ができるか話し合いました。使われていない畑を借りることができたので、花や花の苗を売って収入を得てはどうかということになり、月2回活動を始めました。今は花の栽培と、花壇の手入れをしています。育てた作物が売れた時にはみんなで喜びました。売り上げから少しずつですが、みんなお年玉をもらうこともできたんですよ。



▲花壇の手入れ

Q. 活動を始めて変化を感じることがありますか？

これまでは道で会っても、あいさつ程度の関わりでした。しかし、活動を始めてからは、みんな友達みたいに親しくなり、つながりが以前より強くなったように思います。

メンバーは80歳代以上の方が中心ですが、草取りや畑の手入れも熱心で生きがいにつながっているように思います。作業の後のおしゃべりタイムも楽しみのひとつです。

まだまだ始まったばかりなので、花の成長も楽しみながら続けていきたいと思っています。



▲馬渡女子会のみなさん

楽しみが生きがいに…。仲間と一緒に活動してみませんか？

貯筋運動・自主グループ立ち上げ相談は、市民生活課 長寿介護課地域包括ケア係 (☎ 0993-56-1111) へお気軽にご相談ください。