

国民年金制度 知っている

社会保障国家としてのわが国では、被用者が老齢、障害、死亡などによって生活の安定を害されるのを防ぐため、厚生年金や各種共済年金で守っています。これと同様に、自営業業者や零細企業の従業員とその家族は、国民年金制度によってその生活が保障されています。

加入するのは自営業業者とその家族
国内に住所のある二十歳以上六十歳未満の人で、厚生年金など職場の年金制度に入っていない人は、すべて国民年金に加入しなければなりません。これを強制加入被保険者といえます。

本人の希望で加入できる人もいます
国内に住む二十歳以上六十歳未満の人で、次に該当する人は、本人の希望により加入することが出来ます。これを



民話を吹き込む「でんわおばさん」

テレホンサービスで新津の民話を聞こう

新津電報電話局では、電話のかけ方、受け方、エチケットについてテレホンサービスのスタッフがおなじみのタレントさんが、おもしろおかしく聞かせてくれます。そのうえ夏休み期間の8月いっぱい、新津に伝わる昔話を「でんわおばさん」がしてくれます。民話を含めたテレホンサービスは3分間。電話番号は2局の9000番(無料)です。ぜひお聞きください。

- 15日～20日…七日町の「幽霊」
 - 21日～27日…本町2の「ツルとカメ」
 - 28日～31日…車場の「ハチになったたまり」
- ※三話とも新津市むかしばなし集「三枚の札」の中からものです。
なお9月からは民話が入りませんが、テレホンサービスは続きます。

老齢年金の計算例

保険料を25年間納めた場合

保険料を納めた期間と免除を受けた期間を合わせると25年以上になる人は、65歳から老齢年金が支給されます。年金額は次の式によって計算されます。

$$\text{年金額} = \left(\frac{\text{保険料納付済月数}}{\text{納付済月数} + \text{免除月数}} \right) \times \text{物価スライド率} \times \text{基礎年金}$$

$$= \left(\frac{1,680 \times \text{納付済月数}}{1,680 \times \text{納付済月数} + 1,680 \times \text{免除月数}} \right) \times \text{物価スライド率} \times \text{基礎年金}$$

●保険料を25年間納めた場合の年金額
(1,680円×300月)×1.122=665,488円
年金額は565,500円です。

●保険料を25年間納め、そのうちの10年間の保険料を免除された場合
(1,680円×180月)×1.122
+ (1,680円×120月×1/3)×1.122
=414,691円
年金額は414,700円です。

※物価スライド率1.122は、昭和56年度の消費者物価上昇率(4.0%)をもとに算定されたものです。
なお年金についての詳しいことは、市民課年金係でおたずねください。

- ⑥：学生(学校教育法による全日制の大学、高校またはこれに準ずる学校の学生・生徒)
- 保険料とその納付方法
保険料の納付は、口座振替制度では年四回、個人または取組組合では年十二回です。
●定額保険料(月額)
……五千八百三十円
●付加保険料(月額)……四百円

保険料納付が困難な人には免除制度も
家計が苦しかったり、失業や災害などで保険料を納められない人は、保険料が免除されます。この免除には、法に定めた要件にあてはまれば当然免除される「法定免除」と申請して県知事の承認を得て免除が認められる「申請免除」があります。任意加入者を除く生活に余裕がでたら保険料の追納、保険料が免除された人は、保険料を納めた人にくらべて将来、年金をもらう場合に差が出てきます。保険料を免除された人で、その後生活に余裕ができたときは、免除されていた期間の保険料を納めることもできます。これを保険料の追納といい、十年前までさかのぼって、その当時の保険料で納めることができます。

●未納保険料
二年で時効に
法定免除や申請免除を受けない場合、二年を過ぎた月分の保険料は時効となり、納めることができなくなります。なお老齢年金の計算例を右に表しました。

総理府と日本交通福祉協会では、「我が家の交通安全」をテーマに「わが家の交通安全」を募集しています。
作文を募集
●応募期間：九月十日日まで
●応募区分：小学校低中・高学年、中学生、母親・一般
応募方法などくわしいことは、環境整備課公害交通係(418三七五)へお問い合わせください。



タマネギを刻むときは涙が止まりません

タマネギが眼にしみて

八月四日、勤労青少年ホームで母と子の料理教室が開かれました。これは食生活改善推進員とその子どもさんが集ったもので、参加者は三十人。お母さんと一緒にハンバーグステーキ、アコアオンサラダ、ヨーグルトパンチに挑戦しました。タマネギを刻むところは悪戦苦闘、涙をポロポロこぼしながら、がんばっていました。これも夏休みの貴重な体験の一つになりそうです。

農業祭で「写真展」作品を募集します

第五回農業祭が十月二十二日(土)と十月二十三日(日)の二日間、市民会館で開かれます。この催し物の一つとして「写真展」を行います。皆さんの傑作をお寄せください。

- 題材：農村風景、稲刈りなどの農作業、家族団らんの様子など、農村や農業に関するもの
- 応募資格：新津市在住、在勤または新津市に親戚のある人
- 出品点数：一人二点以内
- 大きさ：半切以上で、白黒



新鮮さが魅力の即売会

8月7日、グリーンセンターで今年1回目の即売会が開かれました。即売品はブドウのデラウェアで、価格は1kg350円。市価より大分安いとあって、家族連れでにぎわっていました。なお2回目の即売は、左のとおり8月28日です。

またカラー(パネル張り)で、必ず題名を付けてください。
●申し込み：九月十六日土から十月八日(土)までに市役所農林課(4122)内
グリーンセンターでブドウと梨を即売
グリーンセンターでブドウと梨の即売を行います。ご家族そろってお出かけください。とろろ：八月二十八日(日)の午前九時～正午
心ところ：グリーンセンター
♡品種：ブドウのキャンベル、アーリー、シャイラーと梨の八雲
♡数量：全部でブドウ三百kg程度と梨百kg程度(先着三百戸程度、売り切れの場合は、ご容赦ください)
♡価格：市価の三〇%安値
※花袋、容器を持参された方に限り即売します。
梨、柿の即売については、追ってお知らせします。

健康のまど



⑫

心臓疾患 特に狭心症や心筋梗塞、高血圧症、糖尿病、肥満、胃・十二指腸潰瘍などは、運動不足にも関係があります。一般的に現代人は運動不足だといわれていますが、運動には次のような効果があります。

日頃から機会をとらえて体を動かしたいものです。骨を運動することによつて

運動による体力づくり

骨にカルシウムがつくとともに、落ちないという効果があります。反対に寝たきりの人は、カルシウムが血液や尿中に出て骨折しやすくなります。また、女性は五十代を過ぎるとホルモンの関係で骨が弱くなるので、なおに運動することが必要です。

筋肉の運動をしないと、筋肉細胞が萎縮して筋肉が弱くなります。手足では、足の方の筋肉の萎縮が著しいので運動に心がけましょう。

また、筋肉が衰えると背骨を支えている筋肉も弱り、姿勢が悪くなります。老人の場合、背中が曲がりやすくなります。

心臓の運動は心臓を発達させる効果があります。寝たきりになると心臓も小さくなり、血液を送るポンプの作用が低下し、一回の血液を送る量も低下します。そのため、脈の回数を多くして補うようになります。寝たきりの人は、せめて上半身を起こせるようにしましょう。

また、筋肉が衰えると、次のような場合があります。一日中家の中で忙しくても運動にはなりません。運動することによって肺の効率を高め、酸素を体内に多くとり入れましょう。

ところで、体力は二十代の後半から低下するといわれています。日常生活の中での健康づくりには、次のようなものがあります。自分に合ったものを選び、続けてみませんか。

●歩行・散歩、かけ足、体操、サイクリング、ハイキング、ゲートボール、ランニング、野球、バレーボール、テニス、登山、なわとび

お買物、ご用命は市内で

♡えぶろん専門店デリカ家♡

夏休みサービス(お料理、お菓子の材料、器具) 全商品1割引 8/19～8/29 10日間

秋の9月教室生徒募集中
申し込み・問い合わせ ロイヤルマンション1F
昼(4)7936 夜(2)9825

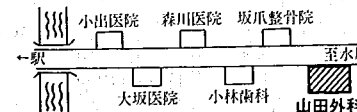
室内装飾・美術装表・襖・壁・額

表具 一心堂

一級技能士 訓練指導員 鈴木正義 本町3 2-2035

お買物、ご用命は市内で

駐車場完備



胃腸・皮膚・肛門(ぢ)・泌尿・X線

山田外科医院

心身の健康は居合道で。指導いたします