広報

きたかた

2017 1月号
No.133



喜多方市公式 facebook





市　長
山口　信也

力強い産業の振興で活力と希望に満ちた暮らしの実現に向けて

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、希望に満ちたすがすがしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。また、日頃より市政運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り深く感謝を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、平成18年の市町村合併から10周年の節目を迎え、更なる発展に向けての思いを新たにした一年でありました。10年の集大成として挙行いたしました合併10周年記念式典は、多数のご来賓や関係各位のご臨席により盛大に挙行することができ、合併10周年を記念し制作しました「喜多方市民の歌」も、情緒あふれる歌詞と親しみやすいメロディーにより、今後、末永く歌い継がれていくものと確信しております。

また、第10回市町村対抗福島県軟式野球大会においては、喜多方市チームが会津勢初となる優勝の栄誉に輝き、記念すべき節目の年に大会制覇の素晴らしい華を添えていただきました。

東日本大震災から5年9カ月が経過し、本市においては依然として農畜産物などの風評被害が続いておりますが、首都圏や関西方面、沖縄まで、各関係機関とともに私自らが出向き、安全・安心で質のよい喜多方産の米や野菜、牛肉などのＰＲや販売促進に努めるなど、風評被害の払拭に向け全力で取り組みを続けており、その成果は着実に表れてきております。

現在、本市では、10年後の将来像とその実現に資する施策の指針となる、新しい喜多方市総合計画の策定を進めております。人口減少や少子高齢化の急速な進展、医療・福祉・教育の充実や雇用の場の確保など、課題は山積しておりますが、若者の定住促進や経済状況の安定化へ向け、これまで以上に産業の振興を強力に推し進めるとともに、誰もが安心して暮らすことのできる、活力と希望に満ちた暮らしと「躍進する風格ある喜多方」の実現のために、最大の努力を傾注してまいります。

結びに、新しい年が市民の皆様にとりまして、活気に満ちた輝かしい笑顔あふれる年となりますよう心からお祈り申し上げ、年頭にあたってのご挨拶といたします。



新年のごあいさつ



市議会議長
渡部　孝雄

不断の改革を実践し、「市民生活の向上、自治の発展」に機能する議会へ

市民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。併せて、日頃より市政発展のためにご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

議長就任から2年目となりますが、市民に貢献する市議会の理念を追求し、透明性の高い、市民に信頼される議会運営に努めてまいりました。新年を迎えて、決意も新たに、引き続き邁進してまいる所存であります。

さて、新年を迎えるにあたり、国外の情勢については、移民問題に端を発した英国のＥＵからの離脱や米国では世界中の注目を集めた大統領選をドナルド・トランプ氏が制するなど、大きな変革がありました。

これまでのグローバル化から保護主義的な流れに一転し、日本においてもＴＰＰや防衛問題などが懸念されております。

わが国としては、米国はもとより、周辺諸国との友好関係をいかに築き上げるかが、政府の最重要課題と考えるところであります。

次に国内では、先月、ＩＲ推進法案（カジノ法案）が、国民世論の十分な成熟をまたず、国会において成立され、今なお論議が交わされております。

また、豊洲市場移転の問題、さらには、２０２０年に開催される東京オリンピック・パラリンピックの施設建設に関しても論議が交わされておりますが、少子高齢化が進行している現在、復興の道半ばである福島県としてはなおさらのこと、目先のことだけではなく、将来に向けた有効な施策が重要と考えるところであります。

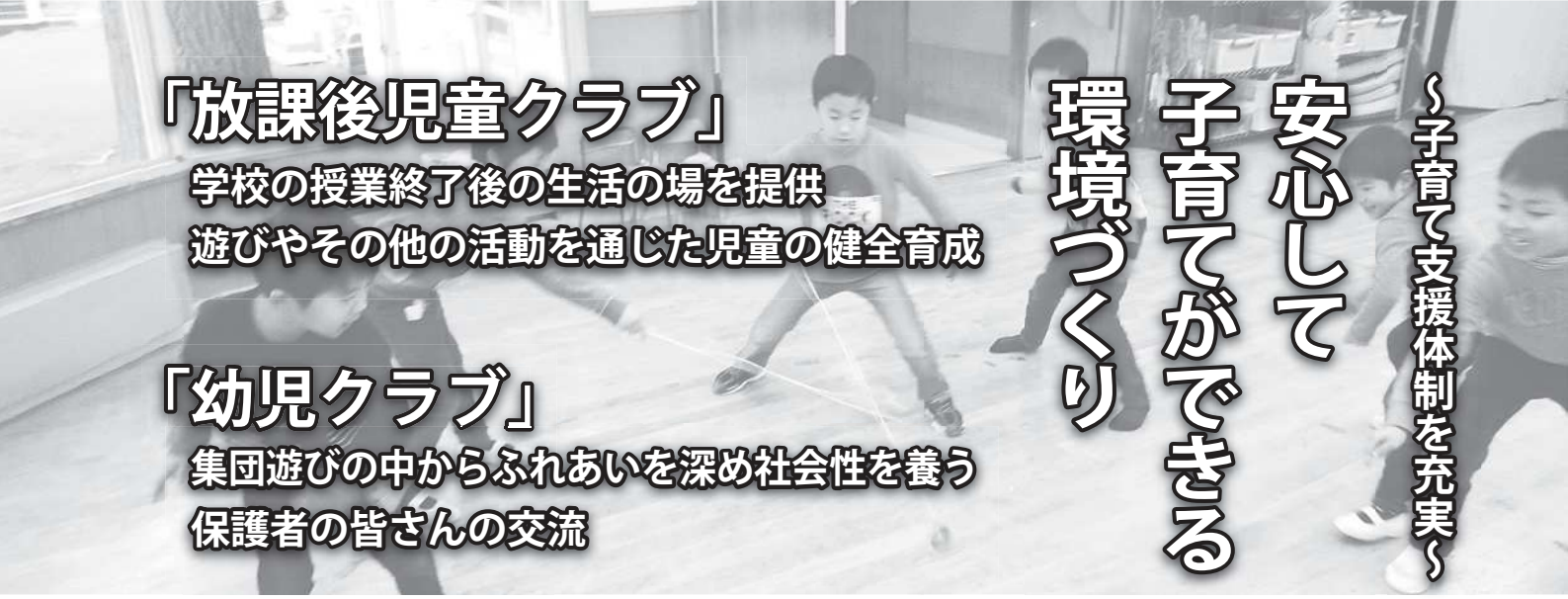
本市においては、昨年、合併10周年を迎えました。この節目の年に、市町村対抗福島県軟式野球大会において、本市代表チームが優勝する嬉しい出来事もございました。

これから10年、20年後の本市が、市民の皆様にとって、暮らしやすい故郷となるよう、私たち議員は、市民の代表としての役割と責任の重さを自覚し、常に市民の目線で物事における基準とプロセスを重視しながら判断・決定をするとともに、市議会の機能・権能の強化と議会改革の推進に対してこれからも全力で取り組んでまいります。

引き続き叱咤激励、ご意見、ご要望などを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様のご多幸を心からご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

もくじは⑤ページに移動しました。



安心して子育てができる環境づくり

～子育て支援体制を充実～

「放課後児童クラブ」

学校の授業終了後の生活の場を提供
遊びやその他の活動を通じた児童の健全育成

「幼児クラブ」

集団遊びの中からふれあいを深め社会性を養う
保護者の皆さんの交流

平成29年度 放課後児童クラブ 登録申請受付

日中、保護者の就労などにより留守家庭になる児童を対象に、学校の授業終了後の生活の場を提供し、遊びやその他の活動を通じて児童の健全育成を図るため、放課後児童健全育成事業「放課後児童クラブ」を実施しています。

●実施期間
平成29年4月2日～平成30年3月31日（日・祝日および年末年始などを除く）

●実施時間
下校時～午後6時
（土曜日および春、夏、冬休み期間は午前8時～午後6時）

●対象
原則として保護者が就労などにより日中いない家庭の小学校就学児童
※4月から松山・慶徳小学校区は実施施設が変更になります。

●経費
①月額2000円（同時に兄弟などで利用の場合、2人目以降から児童1人につき月額1000円）
②おやつ代などの実費　児童1人につき月額2000円
③その他保護者会費などが別途掛かります

●申し込み方法
各実施施設に申込用紙があります。1月12日（木）～31日（火）までに直接お申し込みください。
※各総合支所地区内にある児童クラ

放課後児童クラブの一覧

児童クラブ名	実施施設	電話番号	募集人員	対象学区	受入学年
中央	中央児童館	☎(22)1766	70人	第一小	1～3
しきみ	第一小学校内	☎(22)1851	30人		4～6
	NTT喜多方ビル内		40人		1～3
喜多方	喜多方児童クラブ館	☎(22)8055	70人	第二小	1～6
松山	松山児童クラブ館	☎(22)2757	60人	松山小	1～6
上三宮	上三宮児童館	☎(24)2288	40人	上三宮小	1～6
岩月	岩月児童館	☎(22)2889	40人	第三小	1～6
関柴	関柴児童館	☎(22)1190	40人	関柴小	1～6
熊倉	熊倉児童館	☎(23)2582	40人	熊倉小	1～6
慶徳	慶徳児童クラブ館	☎(22)1901	50人	慶徳小	1～6
豊川	豊川児童館	☎(22)0266	40人	豊川小	1～6
熱塩加納	伝田館内	熱塩加納総合支所住民課 ☎(36)2113	40人	熱塩小 加納小	1～6
塩川	やすらぎの家内	塩川総合支所住民課 ☎(27)2153	80人	塩川小	1～6
堂島	堂島児童クラブ館		35人	堂島小	1～6
姥堂	姥堂小学校内		13人	姥堂小	1～6
駒形	駒形児童クラブ館		50人	駒形小	1～6
やまと	山都小学校内	山都総合支所住民課 ☎(38)3821	40人	山都小	1～6
高郷	高郷児童クラブ館	高郷総合支所住民課 ☎(44)2113	20人	高郷小	1～6

※実施施設および募集人員などについては、変更になることがあります
※募集人員を超えた場合の登録については低学年を優先、または選考により決定することがあります

☎広報に記載の市内電話番号☎『旧喜多方市、熱塩加納町、塩川町、山都町』と『高郷町』との通話には市外局番０２４１が必要です。携帯電話からは市外局番０２４１が必要です。

もくじ Contents
1月号 2017 No.133

P2　市長・市議会議長新年のごあいさつ

P4　放課後児童クラブ・幼児クラブ募集

P6　認知症になったら何もわからなくなってしまうの？～シリーズ第３弾～

P7　介護予防・日常生活支援総合事業

P8　健康だより

P10　生涯学習の広場

P11　二十歳がスタート！国民年金

P12　喜多方フォトニュース

P14　情報ステーション
男女共同参画啓発事業参加者募集／勤労青少年ホームフレッシュトライ講座受講生募集／観光案内所などのスタッフ募集

P15　平成29年度採用喜多方市職員（大学卒、短大卒程度）募集

P16　郷土芸能フェスティバル「喜多方の四季祭」／たかさと棚田ウォーク冬

P17　男女共同参画社会づくり功労者表彰制度／ノロウイルスにご注意

P18　成人式の駐車場／中学校夜間学級

P19　給与支払報告書の提出はお早めに

P20　償却資産の申告をお忘れなく／家屋の新・増築、取り壊しなど固定資産税に関するお願い／年金

P21　女性消防団員募集／みんべぇ号利用者からの声／11月末現在ふるさと納税／交通安全マナーアップ運動

P22　今月の相談日／献血／休日当番医・輪番制病院

P23　美術館／市民と市長の談話室／図書館

P24　ふるさとの遺産／人口

ブはそれぞれの総合支所住民課窓口へお申し込みください（先着順ではありません）。

●受付時間
日曜日を除く　午後1時～6時
※各総合支所窓口は土、日曜日を除く午前9時～午後5時までとなります。

問申　中央児童館
☎(22)1766または各総合支所住民課



平成29年度 幼児クラブ入会者募集

親と子の遊びや友達との集団遊びの中からふれあいを深め社会性を養うことや保護者の皆さんの交流の場として「幼児クラブ」を開催します。

●実施期間
平成29年4月～平成30年3月
（小学校の春・夏・冬休み期間など除く）

●実施曜日・時間
毎週　木曜日　午前10時～11時30分
（活動内容により変更あり）

●対象者　平成25年4月2日～27年4月1日生まれの幼児（2～3歳児）とその保護者
※平成29年4月1日以降に満2才歳になった幼児は年度途中に加入できます。

●経費
①おやつ代などの実費　月額1000円
②保護者会費　年額1000円

●活動内容　自由遊び、制作活動、その他合同行事など

●申込期間
1月12日(木)～31日(火)※日曜日を除く　午後1時～6時

●申し込み方法　各実施施設に申込用紙がありますので、印鑑持参のうえ直接お申し込みください。

問申　下記一覧の実施施設

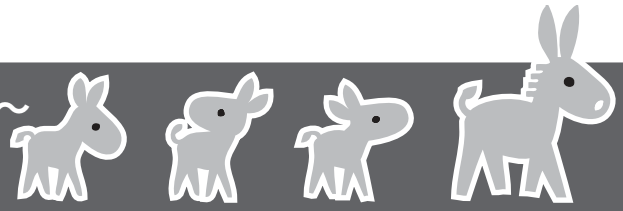
幼児クラブの一覧

クラブ名	実施施設名・電話番号	募集人員	対象地区の目安
ひよこクラブ	中央児童館 ☎(22)1766	20人	第一小学区の地区
いちごクラブ	喜多方児童クラブ館 ☎(22)8055	20人	第二小学区の地区
どんぐりクラブ	松山児童クラブ館 ☎(22)2757	20人	松山小学区の地区、上三宮、熱塩加納、塩川、山都、高郷
さくらんぼクラブ	岩月児童館 ☎(22)2889	20人	第三小学区の地区、熱塩加納、塩川、山都、高郷
たんぽぽクラブ	関柴児童館 ☎(22)1190	20人	関柴、熱塩加納、塩川、山都、高郷
ひまわりクラブ	熊倉児童館 ☎(23)2582	20人	熊倉、熱塩加納、塩川、山都、高郷
にこにこクラブ	慶徳児童クラブ館 ☎(22)1901	20人	慶徳、熱塩加納、塩川、山都、高郷
ちびっこクラブ	豊川児童館 ☎(22)0266	20人	豊川、熱塩加納、塩川、山都、高郷

※応募人員により２つ以上のクラブ合同で実施する場合があります。

特集

認知症 ～シリーズ第３弾～



になったら何もわからなくなってしまうの？

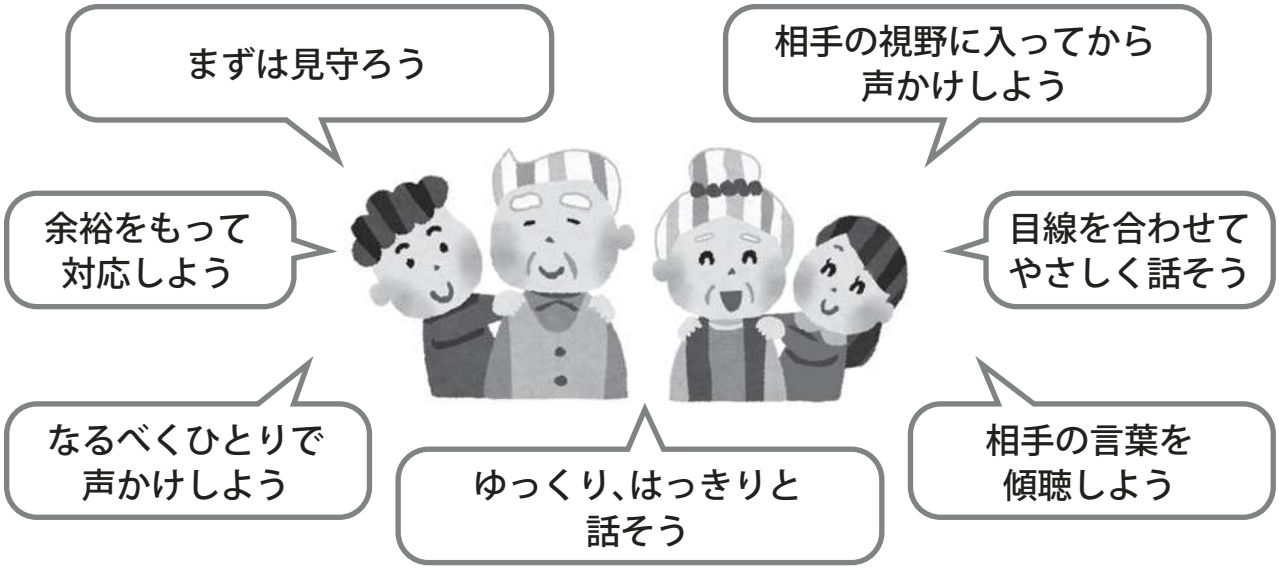
**認知症の人は何もわからないのではありません。
今の自分の状態が一番不安で、やり場のない苦しみや悲しみを感じているのです。**

「大きな約束を忘れた」「何の苦もなくできた家事や仕事がうまくいかなくなった」など、今までできていたことが徐々にできなくなってきます。その変化に最初に気づくのは本人です。

認知症になった時に多くの人が「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い、家族を困らせます。これは「（私が認知症だなんて、）そんなはずはない…」という、やり場のない苦しみや悲しみから自分を守ろうとする自衛反応と言えます。

認知症の人の本当の心を理解する事は、容易ではありません。しかし、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知ることはとても大事なことなのです。

認知症の人と接するときの７つのポイント



●認知症の本人が感じている想いとは…

多くの認知症の人が自分の中に起きている変化を周囲に気づかれないように隠そうとします。

そのため、もの忘れなどを指摘されるとイライラして怒りっぽくなることがあります。家族からみれば、以前と人柄が変わり、自分勝手になったように見えるかもしれませんが、本人は今、誰にも言えない不安を一人で抱えている状態であることを理解してあげてください。

認知症のことで心配なこと、知りたいことがありましたら、下記の相談窓口にご連絡ください。

問 **【認知症相談窓口】高齢福祉課 介護保険・予防室☎(24)5242**

☎広報に記載の市内電話番号☎『旧喜多方市、熱塩加納町、塩川町、山都町』と『高郷町』との通話には市外局番０２４１が必要です。携帯電話からは市外局番０２４１が必要です。

平成29年１月から「介護予防・日常生活支援総合事業」がスタート

●介護予防・日常生活支援総合事業とは？

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、自ら要介護状態になることを予防するため、介護保険制度に「介護予防・日常生活支援総合事業」が創設されました。

65歳以上の方の心身状態や必要性に合わせて、「介護予防・生活支援サービス事業」や「一般介護予防事業」を利用することができます。

事業名		サービス名	サービス内容
介護予防・日常生活支援総合事業	介護予防・生活支援サービス事業	①訪問型サービス	ホームヘルパーが訪問して、日常生活でのさまざまな身体介護や生活援助などを行います。
		②通所型サービス	通所介護施設(デイサービスセンター)などで、日常生活でのさまざまな支援、生活機能を向上させるための機能訓練など高齢者の通いの場を提供します。
		③生活支援サービス	高齢者の栄養改善を目的とした配食サービスや高齢者の見守りサービスなどを充実していきます。
	一般介護予防事業	―	65歳以上の全ての方が介護予防を目的に利用することができます。脳ハツラツ教室、太極拳ゆったり体操、足腰元気教室などがあります。

●要支援１、要支援２の介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）と介護予防通所介護（デイサービス）はどうなるの？

平成29年1月からは、「要支援１」「要支援２」の方が利用する「ホームヘルプサービス」と「デイサービス」は、これまでの「介護保険」のサービスから、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービスに変わります。

●要支援１、要支援２、事業対象者のホームヘルプサービスとデイサービスの利用の方法は？

“安心してください”　これまでと同様の手続きとなります。

①要介護認定申請し、「要支援１」「要支援２」の認定を受ける。

↓ **ポイント** 「自立」の認定を受けた場合でも、「基本チェックリスト」を受け、該当者（事業対象者）になると、地域包括支援センターで介護予防ケアマネジメントを作成し、ホームヘルプサービスとデイサービスを利用することができるようになりました。

②地域包括支援センターで、介護予防ケアプランまたは介護予防ケアマネジメントを作成する。

↓

③ホームヘルプサービスとデイサービスを利用する。

利用負担については、これまでと同様に１割または２割負担です。

※ホームヘルプサービスとデイサービスを利用する場合は、必ず要介護認定申請し、認定を受けることが必要です。

※①で「要介護１～５」の認定を受けた方は、これまでどおりの「介護サービス」を利用できます。

問 高齢福祉課 介護保険・予防室☎(24)5231 または☎(24)5242

健康だより

安心・安全な妊娠・出産のために



母子ともに健やかな妊娠や出産を迎えられるように、さまざまな事業を行っています。今回は快適なマタニティライフを送るために押さえておきたいポイントなどとあわせて紹介します。

◇妊娠がわかったら…

妊娠に気づいたら、早めに医療機関を受診しましょう

医療機関で妊娠が確認できたら、市の窓口にできるだけ早く妊娠の届出をしましょう。窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健康診査を公費の補助で受けられる受診券や、保健師による相談・各種の情報提供を受けることができます。

妊婦健康診査は、母子の健康状態をチェックするためのものです。自覚症状がなく順調に見えても、トラブルが隠れている場合があります。

特に気がかりなことがなくても定期的に受診し、健康状態や胎児の育ち具合を確認してもらいましょう。



◇たばこ・お酒は控えましょう。

たばこにはニコチンや一酸化炭素など有害な物質が多く含まれています。ニコチンは血管を収縮し、一酸化炭素は酸素の運搬を妨げ、胎児を低酸素状態にしてしまいます。赤ちゃんが低出生体重児になる可能性が高くなります。また、切迫早産や前期破水などを起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦自身はもちろん周囲の方も妊産婦のそばで喫煙してはいけません。出産後、喫煙を再開してしまうお母さんもいますが、たばこは母乳分泌にも影響があり、受動喫煙で赤ちゃんが呼吸器の病気を起こしやすくなったりSIDS(乳幼児突然死症候群)の危険が高くなります。

お酒も胎児や母乳に影響を与えます。アルコールは胎盤を通しやすいため、妊娠中の全期間を通じて飲酒はやめましょう。授乳中も母乳を通してアルコールが赤ちゃんに移行してしまいますので、飲酒は控えましょう。

◇妊娠中に起こりやすい『貧血』!



妊娠中は胎児や胎盤の発育のために鉄の必要量は増加します。そのため、妊娠中は鉄欠乏性貧血になりやすいものです。

平成27年度妊婦健康診査を受けた中で妊娠後期には41・4%の妊婦さんが貧血となっています。

軽い貧血の場合は自覚症状はありませんが、重い貧血では、動悸、息切れ、疲れやすい、脱力感、立ちくらみなどの症状が起こります。また、重症の場合は微弱陣痛や出産時の大量出血、ショックの原因になることがあります。出産後の回復が遅れたり、母乳の出が悪くなったりすることもあります。



◇バランスの良い食事で予防を

貧血予防のためには、鉄分が豊富な、バランスのよい食事をとることです。

動物性のたんぱく質や、鉄分の吸収率を高めるビタミンCを含む食品を食べることも大事です。



マタニティマーク知っていますか？



妊産婦さんに対する配慮を周囲の皆さんにお願いするためのマークです。周囲の方の温かな配慮が、安心・安全な妊娠出産につながります。日常生活のなかで、マタニティマークを付けた妊産婦さんを見かけたら、配慮をお願いします。

※マタニティマークは母子健康手帳交付の際に妊婦さんにお渡ししています。

◇特定不妊治療助成事業について

市では特定不妊治療を行うご夫婦の経済的負担を軽減するために治療費の一部を助成しています。詳しくはお問い合わせください。

問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

栄養教室「みんなのごはん」開催中

生活習慣病を予防するため、栄養の代謝と、食べ方について知っていただくための教室を、4回シリーズで開催しています。

講話や参加者同士のお話で健康について考え、バランス食の調理実習・試食で、いつもの食事と比較し、不足やとりすぎがないか確認します。いつも使っている茶碗を持参し、ご飯の量の確認などもしています。

【参加者の声】

・自分のご飯の量がわかり、これまでより少なくするようにしたら体重が減った。
・薄味を意識するようになり、調味料が減らなくなった。薄味にもだんだん慣れてきた。
・ゆっくり食べるようになった。
・野菜、きのこ、こんにゃくを意識して食べるようになった。

《参加者募集中》

開催場所は、市保健センター、夢の森、塩川保健福祉センター、山都保健センター、カイギュウランド高郷です。日時・内容など詳細についてはお問い合わせください。

問 保健課 健康推進室 ☎(24)5223

ほっときらり通信



喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
センター長 **武田 仁**

笑う門には「福」と「健康」来る

新年明けましておめでとうございます。今回は「笑い」の話です。最近の研究で、「笑い」（声を出して、笑顔で「あははは」と笑うこと）が健康と密接に関わっていることがわかってきました。

「笑い」は緊張とストレスを和らげ、免疫機能を上げ、病気にかかりにくくしてくれます。また、笑うことでエンドルフィン（いわゆる〝脳内麻薬〟）が分泌され、幸せな気分をもたらし、痛みを感じにくくしてくれます。実際、よく笑う人は動脈硬化が進みにくい、血糖が上がりにくいなど、さまざまな健康改善効果があることがわかっています。また、笑うことが少ない高齢者ほど認知機能が低下しやすく、外出する機会も少ないので身体機能も低下しやすいとされています。

科学的にさまざまな効用が認められている「笑い」ですが、人間は年を取るほど笑わなくなる傾向があります。日本の統計では、小学生は1日平均300回笑いますが、20歳の人は1日20回、70歳の人は1日2回しか笑わないようです。笑いは、理性、情緒、ユーモアなど、脳の最も進化した人間らしい部分を使う、いわば最高の「脳トレ」です。そして笑いは自分の喜びや活力の元になるだけでなく、周りの人の緊張や不安も和らげて場を和ませ、人と人の間の垣根を取り払ってくれます。

「笑うのは苦手」と感じる方もいらっしゃると思いますが、実は心から笑っていなくても、笑顔を作って笑い声を出すだけで、本当に笑った時と同じ健康改善効果が得られることもわかっています。何かと気が滅入るようなニュースが多い昨今ですが、毎日少しでも明るい話題、楽しい話題を探し、作り笑いでも笑顔と笑いを絶やさずに過ごしていれば、「福」と「健康」がいつの間にか、より身近なものになっているかもしれません。

合併10周年記念事業 スポーツ講演会を開催しました

12月4日喜多方プラザ大ホールにおいて、前人未到のオリンピック4連覇を成し遂げた女子レスリング競技　伊調馨選手と日本レスリング協会 福田 富昭会長をお招きし、スポーツ講演会を開催しました。

講演会には、市内外から約1000人の皆さんが聴講に訪れ、伊調選手と福田会長との対談や質問コーナー、レスリングスポーツ少年団の子どもたちによる実技披露などを楽しみました。

伊調選手は、レスリングを続ける原動力は、大好きなお酒ですとユーモアを交えて話し、会場を大いに沸かせていました。今後の更なるご活躍をご期待いたします。

講演会の要旨は、市ホームページをご覧ください。



伊調選手と福田会長との対談講演



喜多方桐桜高校レスリング部員と喜多方レスリングクラブスポーツ少年団の子どもたちがステージ上で実技を披露し、伊調選手からアドバイスが送られた。

第28回ふくしま駅伝 応援ありがとうございました

11月20日に第28回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会が開催され、喜多方市チームは、総合12位、市の部9位でした。

4区の加藤選手、6区の長嶋選手、7区の平野選手が区間上位となるなど、各選手が積極的な走りを見せました。

問 (公財)喜多方市体育協会(押切川公園体育館内) ☎(23)0771

ふくしま駅伝 喜多方市チームの選手と成績

区間	氏 名	所 属	通算順位
1区	遠藤 胡都子	喜多方東高2年	27
2区	一重 祐樹	喜多方高3年	22
3区	一重 伊吹	塩川中3年	22
4区	加藤 伸治	赤帽	17
5区	清野 太雅	喜多方高1年	14
6区	長嶋 祐二郎	神町自衛隊	13
7区	平野 大樹	塩川中3年	11
8区	塚野　楓	第三中3年	11
9区	佐藤 愛笑	第三中3年	10
10区	佐藤 貴洋	武蔵野学院大2年	10
11区	関本 愛花	塩川中3年	10
12区	塚原 史章	喜多方市役所	13
13区	大場　悠	(医)平成会	12
14区	穴澤 友崇	会津学鳳高1年	11
15区	大柿 利奈	第一中2年	10
16区	荒川　遊	喜多方高3年	12
補欠	若菜 優雅	ポリテクセンター訓練生	—
〃	山田 祐希	喜多方高2年	—
〃	渡部　空	会津学鳳高2年	—
〃	蓮沼 伸幸	第三中3年	—
〃	浅見 乃絵	山都中3年	—
〃	穴澤 美羽	第三中3年	—



兄妹で襷を繋いだ
9区佐藤 愛笑さんと
10区佐藤 貴洋さん



兄弟で襷を繋いだ
2区一重 祐樹さんと
3区一重 伊吹さん

監督コメント

大会に際して市民の皆さんから熱い声援をいただき、誠にありがとうございました。

今大会では「市の部6位入賞、総合7位以上」を目標にレースに挑み、選手たちは全力を尽くしましたが、目標を達成することはできませんでした。

しかし、選手たちが流した悔し涙は、必ず来年につながるものと信じています。

合同練習にご協力くださった皆さん、活動を深くご理解くださり、候補選手たちを常に励ましてくださった皆さんに対しまして、改めて深く感謝申し上げます。

監督　長澤　恵輔

新成人の皆さんへ
二十歳がスタート！国民年金



新成人の皆さん、おめでとうございます。

二十歳になると、すでに厚生年金などの公的年金に加入されている方以外は、国民年金に加入しなければなりません。

国民年金の必要な手続きについて、説明します。

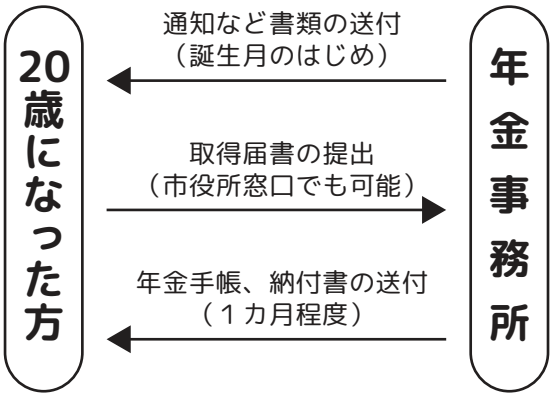
まずは年金資格取得の手続き

20歳の誕生月の前月に、日本年金機構より書類（左参照）が送られてきます。その後、年金事務所か市役所の市民課窓口に必要書類を提出ください。窓口を訪れるのが困難な方は必要書類に記入後、年金事務所へ書類を郵送することも可能です。

●必ず提出が必要な書類

「国民年金被保険者資格取得届書」

国民年金資格取得手続きの流れ



保険料の納付方法

●納付場所

各金融機関やコンビニエンスストア

※年金事務所や市役所窓口では納付できません。

●納付書の種類

誕生月～3月分（一括払い分）、各月払い分　など

☆便利でお得な口座振替もあります。

銀行口座の印鑑、基礎年金番号がわかるもの（年金手帳など）が必要です。

年金加入者（被保険者）は３種類

～自分の年金の種類を確認してみましょう～

第１号被保険者　20歳以上60歳未満の自営業・農林漁業・自由業・学生・無職の人など

第２号被保険者　厚生年金や共済組合に加入している会社員や公務員など

第３号被保険者　20歳以上60歳未満の厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている配偶者

保険料の免除制度

申請し承認されると年金保険料の免除などを受けることが可能です。

学生の方

「国民年金保険料学生納付特例制度」

◆必要なもの　学生証のコピー（表と裏の両面）または在学証明書、印鑑

一般の納付困難な方

「国民年金保険料免除制度」

◆必要なもの　印鑑、雇用保険受給資格者証（離職した方）など

お問い合わせ・手続き先

●会津若松年金事務所

☎0242(27)5321

【所在地】〒965-8516

会津若松市追手町5-16

月曜日　午前8時30分～午後7時、火～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

※月曜日が祝日の場合は火曜日が午後7時までとなります。

●市役所　市民課 市民窓口班

☎(24)5226または各総合支所住民課

土・日・祝日・年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分

※市役所での手続きには、制限があります。内容によっては年金事務所をご案内する場合があります。