

20歳になったら国民年金に加入しましょう

市民部民生生活課

☎0854-40-11031

国民年金は日本に住む20歳から60歳の方が加入する制度です。20歳になったら国民年金制度に加入する手続きをとりましょう。

国民年金制度に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、一生にわたってこの基礎年金番号によってあなたの年金が管理されることとなります。

そして、次のいずれかの被保険者として国民年金に加入するようになります。

国民年金第1号被保険者

学生、自営業者、農業者、フリーター等（第2号、第3号被保険者以外の方）

* 加入手続き等は、市民生活課、または、お近くの総合センター自治振興課が窓口です。

国民年金第2号被保険者

会社員、公務員等（厚生年金保険・共済組合等の加入者）
* 会社が行う厚生年金保険等

の加入手続き等により同時に加入となります。

国民年金第3号被保険者

会社員等に扶養されている配偶者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）

* 加入手続き等は、配偶者の会社を通じて社会保険事務所で行います。

20歳になると、第1号被保険者は、お住まいの市役所等で国民年金への加入手続きが必要となります。すでに会社等に勤務し、厚生年金保険などの被用者年金に加入されている方（第2号被保険者）は、20歳到達による届出は必要ありませんが同時に国民年金に加入とみなされます。

国民年金には、すべての国民に共通する給付として、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金の3種類の年金給付があります。

これらの給付を受けるためには、国民年金保険料の納付が一定の要件を満たされていないければなりません。そのためには、加入や変更の手続きを正しく行い、保険料は忘れ

ずに納めましょう。

また、国民年金は40年という長い期間加入しなければなりません。

国民年金は40年という長い期間加入しなければなりません。また、国民年金は40年という長い期間加入しなければなりません。国民年金は40年という長い期間加入しなければなりません。

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会開催について

教育委員会保健体育課

☎0854-45-3033

日時

8月18日（金）

開会式：午前6時

放送開始：午前6時30分

会場

三刀屋文化体育館「アスパール」駐車場

参加自由ですので、当朝5時30分までに会場へお集まりください。

問い合わせは、保健体育課または、木次郵便局（☎0854-42-0330）、NHK松江放送局（☎0852-320712）

雲南市ふるさと会会員を募集しています

政策企画部地域振興課

☎0854-40-1013

合併前の旧6町村単位に、それぞれの出身者で構成されている出身者会があります。この会は、郷土発展への寄与や会員相互の親睦を図る目的で、首都圏や近畿、広島において設立されました。

合併後においてもそれぞれの会が独自の活動をされていますが、雲南市の合併を契機に地域ごとに「雲南市ふるさと会（仮称）」を設立し、交流の輪を広げていただきたいと思います。

都会地ががんばっていらっしやる人も、時にはふるさとを思い出し交友を深めてみられてはいかがでしょうか。

ご家族の方で、首都圏や近畿、広島にお住まいの方がいらっしやいましたら、ご連絡いただき、ご加入いただきますようお願いいたします。

ご加入をお考えの方は地域振興課へお知らせ下さい。

酒蔵／夏の夜の題名のない音楽会

掛合総合センター事業管理課

☎0854-62-0300

日時 8月19日（土）19時

会場 掛合酒蔵資料館

内容 花田植えフォトコンテスト表彰、音楽会（掛合中学校プラスバンド部、実千代&フレンズジャズライブ）

入場無料ですのでみなさんお出かけください。

【問】掛合酒蔵資料館

☎0854-62-1122

「身体教育医学研究所 うんなん」 職員の紹介

身体教育医学研究所うんなん ☎0854-45-0300

4月にオープンした身体教育医学研究所うんなんでは、介護予防や子どもの健康づくりに関する事業を実施します。

ここでは、研究所に4月から配属された研究員と運動指導士を紹介します。

〈研究員〉北湯口 純



千葉県からやって参りました（出身は岩手県）。地域のみなさんのお役に立てるような研究・地域活動を地道に行っていきたいと思います。

〈研究員〉鎌田 真光



「みんなが主役 省エネでつくる環境のまち」 実践にご協力ください～その②～

市民部環境対策課 ☎0854-40-1033

★熱帯夜とは？

最低気温が25℃より下がらない夜を熱帯夜といいますが、近年、日本では熱帯夜が増加しています。これは地球温暖化の影響であると考えられています。

さらに、エアコンの室外機からの熱や、アスファルトやコンクリートによる蓄熱によるヒートアイランド現象も一因となっていると考えられています。

★冷房を28℃設定に！

温暖化を防止するためには省エネが最も大切です。【待機電力のカット】

年々気温が上がって蒸し暑い日々が続きますが、一昔前は扇風機だけで夏を過ごしていた方も多いのではないのでしょうか。玄関先に水をまいたり、風鈴の音をきいたり、夏の涼しみ方はたくさんありますね。

暑くなるとどうしても冷房をつけてしまいがちです。しかし、部屋を出入りするときに外気と室内の温度差が激しいと健康によくありません。体をこわしたり、冷え性が悪化したりする場合があります。

そこで、冷房の設定温度を28℃にしてみませんか？1℃上げるだけで約10%の省エネにもなります。地球にも健康にも家計にも優しいエコライフを実践しましょう。

●冷房の設定温度を27℃から28℃に変更する。約380円/年の節約

●二酸化炭素排出削減量 6.2kg/年