

文化課文化財係が人吉城歴史館に移転しました

市文化課文化財係は、カルチャーパレスから人吉城歴史館に移転しました。お間違えのないようご注意ください。同歴史館は、7月11日にリニューアルオープンする予定です。



市文化課の配置	
文化政策係	カルチャーパレスコミュニティー棟 1階（下城本町 1578 番地 1）
文化財係	人吉城歴史館（麓町 18 番地 4）
図書館係	カルチャーパレスコミュニティー棟 2階（下城本町 1578 番地 1）

問合せ 市文化課文化財係（☎ 2 2 - 2 1 1 1 内線 6 7 1 0）

地域の
みんなと♪

通いの場に気軽に集い、触れ合おう

「通いの場」は、地域に住む高齢者が気軽に集い、さまざまな活動や触れ合いを通して、日々の生活に健康づくりと活力を取り入れてもらう場です。あなたの地域の「通いの場」にぜひ出向いてみてください。

「通いの場」の日程は、ひとよしげんき生活便利帳に掲載しています。

▶ひとよしげんき生活便利帳



デイサロン

デイサロンも「通いの場」の一つです。社会福祉協議会のサロンスタッフと共に、各町内の公民館などで、介護予防や健康づくりを目的とした筋トレ、レクリエーションを行います。毎月1～2回程度定期的に行うので、仲間づくりにも最適です。予約なしで自由に参加することができます。気軽にお立ち寄りください。



老齢基礎年金

老齢基礎年金は、保険料を納めた期間などが10年以上ある人が65歳になったときに受けることができます。

年金を受けるのに必要な期間は？

- ① 保険料を納めた期間
- ② 厚生年金や共済組合に加入した期間
- ③ 第3号被保険者であった期間
- ④ 保険料の免除（全額・一部）を受けた期間
- ⑤ 任意加入できる人が加入しなかった期間など

①～⑤の期間を合わせて **10年以上** 必要

※一部免除を受けた期間で残りの保険料を納付しなかった期間は除かれます。

令和7年度の年金額

68歳以下の新規裁定者	69歳以上の既裁定者
83万1,700円 (月額69,308円)	82万9,300円 (月額69,108円)

この額は20歳から60歳になるまでの40年間、全ての保険料を納めた人の場合です。もし、40年間に保険料を納めなかった期間などがあると、不足する分だけ年金額が減額されます。

60歳からの国民年金

保険料を納めていないために老齢基礎年金の受給資格を満たさない人や、満額の老齢基礎年金を受給できない人は、60歳以降でも65歳になるまで任意加入することで、受給資格期間を満たしたり、年金額を満額に近づけたりすることができます。65歳以上70歳未満の人は、受給資格期間を満たすまで任意加入することができます。

65歳よりも前（後）からもらいたいんだけど？

希望により、65歳よりも前（繰り上げ請求）や後（繰り下げ請求）からもらうことができます。年金額は繰り上げると減額、繰り下げると増額されます。

繰り上げ請求にはいくつかの制限があります

- 65歳になっても減額率はそのままです。
- 遺族厚生年金を受けている人は、65歳になるまでどちらか一方の年金を選択することになります。
- 寡婦年金を受けている人は、その受給権がなくなります。
- 繰り上げ請求をすると、障害基礎年金の請求はできなくなります。

問合せ 八代年金事務所
(☎ 0 9 6 5 - 3 5 - 6 1 2 3)
市市民課国保年金係
(☎ 2 2 - 2 1 1 1 内線 1 0 2 3)



地域に通いの場をつくってみませんか？

市では、通いの場の取り組みとして、「人吉ころばん体操」と「脳いきいきプログラム」に取り組む団体を募集し、その活動を支援しています。

町内会や友人などと、どんな場所でも始めることができます。「興味はあるけれど、運営が不安」「どんなことをするのか知りたい」という人には、すでに活動している団体の見学や体験も可能です。気軽にお問い合わせください。

取組団体の要件

- ①参加者の中に65歳以上の方が5人以上いること
- ②月に2回以上、取り組めること
- ③人吉ころばん体操を毎回実施すること
- ④継続して実施すること

市の活動支援

- ①体操・脳いきいきプログラムのDVD配布
- ②DVDプレーヤーの貸し出し
- ③体力測定（年1回）
- ④運営サポート（初回～3回目まで）
- ⑤リハビリ専門職による体操指導（年1回）
- ⑥講師から脳いきいきプログラムの研修・現地指導
- ⑦補助金（上限1万2千円（年額））

人吉ころばん体操

全国で介護予防効果が出ている筋力体操の「いきいき百歳体操（約30分）」と、歌に合わせて楽しみながら体を動かす「あるある体操（約3分）」の2本立ての健康体操。いすに座ってDVDを見ながらできる簡単な体操です。



脳いきいきプログラム

カードやパズルなどを使い、脳を活性化させるプログラム。さまざまな刺激を脳に与えることで認知症予防につながり、記憶力・思考力・注意力・集中力を高めます。遊ぶ楽しさを感じる内容で、飽きずに継続できます。



問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係（☎ 2 2 - 2 1 1 1 内線 1 2 1 2）