

年金あれこれ

国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です！！

保険料は、銀行などの金融機関や郵便局の預金口座から自動的に引き落として納めることができます。口座振替には「前納」「早割」による割引があります。

【前納について】

一定期間をまとめて振替納付していただくことにより、割引がされる制度です。期間は1年分（4月～翌年3月分）と6か月分（4月～9月分、10月～翌年3月分）が選べます。

【早割について】

当月保険料を当月末に引落すことにより毎月「50円」割引となります。前納と違い、まとまった保険料を納付してもらう必要がありません。

口座振替で1年分または6か月分の保険料を前納すると、納付書（現金）で前納するよりも割引額が高く、大変お得です。

（平成21年度割引額）

振替方法	当月振替による早割	納付書による6か月前納	口座振替6か月前納	納付書による1年前納	口座振替1年前納
割引額	毎月 50円 年間 600円	710円	1,000円	3,120円	3,690円

【振替日について】

- 毎月納付（翌月末振替）・・・翌月末日
- 毎月納付（当月末振替による早割）・・・当月末日
- 6か月前納（4月～9月分）・・・4月末日
- 6か月前納（10月～翌年3月分）・・・10月末日
- 1年前納（4月～翌年3月分）・・・4月末日



【お申し込みについて】

年金手帳または納付書
預（貯）金通帳と届出印
をお持ちのうえ、金融機関や郵便局及び社会保険事務所までお申し込みください。

※平成22年度国民年金保険料の口座振替による1年及び6か月前納（4月～9月分）を希望の方は、平成22年2月下旬までにお申し込みが必要です。

保険料の納付は、安心・便利な口座振替で・・・

これからの家庭教育

～室内で気軽にできるスポーツ～ パート2

先月号から引き続き、今月号も屋内でも出来る簡単な軽スポーツ・運動を紹介していきます。定期的な運動は心臓、肺、骨格系はもとより、神経、血管、血液、ホルモン、酵素など身体のあらゆる組織器官に刺激を与え、これらの機能を維持、向上させる働きがあります。

2人でボール遊び

○キック&パス

【やり方】

ボールを2個用意し、2人で向かい合って立ち、1個は足でキック、もう1個は手でパスをし合う。

【ワンポイント】

- ・手で投げる方は、タイミングを見計らって、相手側にボールが2個同時に行かないように気をつけよう。
- ・慣れてきたら少しずつボールの強さや速さをレベルアップしてみよう。



来月以降も、家族・友達と気軽に楽しめる遊びを紹介します。
（もっともっと運動能力がつく魔法の方法 主婦と生活社 抜粋） **一和寒町青少年育成町民会議**