

年金



大人、基本のキ

「当たり前のことだけど、改めて確認しよう」



二十歳になったら国民年金

日本国内に住む、20歳以上60歳未満の人で自営業、農林漁業、自由業、学生などは国民年金被保険者の加入対象となります。また、学生であっても年金保険料の納付義務が発生します。

国民年金とは原則65歳から受け取ることができる、世代間での支え合いで成り立っている公的年金制度です。

二十歳の誕生日が近づくと...

対象となる人には二十歳の誕生日の前月か、当月月上旬に日本年金機構から「国民年金資格取得届」が郵送されます。

書類が届いたら必要事項を記入し、誕生日の前日以降に問い合わせ先まで提出してください。

年金手帳が届いたら

手続きが済むと後日、年金手帳が郵送されます。就職や、年金の手続きをするときに必要なものです。大切に保管してください。また、国民年金保険料納付書も届きます。金融機関やコンビニエンスストアで納付できます。

各種便利な制度

学生や納めることが難しい場合には「学生納付特例」や「納付猶予」などの免除制度があります。また、早く納付することで年金保険料が割引になる「前納」や「早割」の制度もあります（本紙20頁参照）。

●問い合わせ

役場住民課 住民係
☎096(293) 3112
熊本西年金事務所
☎096(355) 3261

契約



狙われる若者 消費者トラブル

二十歳になると親の同意なく契約することができるようになります。しかし、知識や経験不足から消費者トラブルに巻き込まれる若者は少なくありません。

近年、スマートフォンの普及から、顔を合わせず、気軽に契約ができるようになりました。しかし、誰にも相談できず、泣き寝入りしてしまい、問題を深刻化にしてしまう場合があります。早めに相談をしましょう。

●消費者ホットライン（最寄の都道府県の相談窓口につながります）
☎188（局番なし）

二十歳になると、責任ある大人の仲間入りをしていきます。

ここからは「大人、基本のキ」「夢と希望」「親子の絆」と題して『当たり前』をおさらいしながら、インタビューを通じて、大人としてのあるべき姿や、社会の一員として心に留めておきたいことを一緒に考えてみましょう。

飲酒



お酒と上手に付き合う

二十歳になったときの楽しみの一つが「飲酒」でしょう。いわゆる「大人の付き合い」に欠かせないのがお酒です。

しかし、飲みすぎてしまうとアルコールを体内で分解してできる「アセトアルデヒド」により全身の臓器に悪影響を及ぼしてしまふことがあります。

しかし、お酒は適量なら心身の和にも良い影響を与えます。健康的で楽しい付き合いを心がけましょう。



お酒の適量目安例
(男性の目安、女性は2/3)
●ビール...中瓶1本(500ml)
●日本酒...1合(180ml)
●ワイン...グラス2杯(200ml)

喫煙



喫煙のリスクとマナー

たばこに含まれるニコチンは脳に作用し、ストレスを緩和する効果があると言われていますが、依存性が強く、長年喫煙を続けることで肺がんをはじめとする多くの病気の可能性につながってしまいます。さらに、立ち上がる煙を非喫煙者が吸い込む「受動喫煙」も近年問題になっています。

ほかの人に迷惑をかけてはいけません。「決められた場所で喫煙をする」「ポイ捨てをしない」「火をつけたまま放置しない」などマナーを守って喫煙しましょう。



夢と希望

大津町出身で希望にあふれる、お二人に新成人の皆さんに向けたメッセージをいただきました。

宝塚宙組トップスター 真風涼帆さん



プロフィール
平成29年11月、宝塚歌劇団宙組トップスターに就任。長身に端正な顔立ちでエレガントな雰囲気を持つ。宙組誕生20周年記念公演でのお披露目を控え、注目を集めている。



©宝塚歌劇団

夢を実現するために

夢を作るのも見つけるのも、簡単なことではないと思います。きっかけとなるものが目の前にあっても、気付かずに通り過ぎてしまうことが多いのではないのでしょうか。私の場合は幸運にも、宝塚音楽学校の入学案内パンフレットを偶然手にしたことで道が開けていきました。

夢を現実近づけるためには、まずは言葉にすることが大切だと思います。家族や友人に話すことで具体的な目標になっていき、行動はより具体的になります。

夢を声に出せば、自分自身も変化していきます。夢につながる情報が目に入りやすくなったり、集めようとしたら、もしかすると家族や友人が応援してくれるかもしれません。

どんな自分になりたいかが大切

どんな夢を持つかはもちろん重要ですが、夢の実現を目指す過程が一番大切だと思います。私も宝塚の受験では2回、挫折を経験しました。もし夢がかなわなくても、その経験は人を必ず成長させてくれます。大切なのは「どんな自分になりたいか」だと思います。

漠然としてでもいい。夢をどんな語りましょう。

ソプラニスタ 木村優一さん



プロフィール
ソプラニスタ。東京藝術大学音楽学部声楽科卒業。平成28年8月にクラウンレコードよりCDデビュー。FM熊本にて「みんなスマイル Let's Sing! 唄わんかい」を放送中。



©NPO法人 音楽で日本の笑顔を

夢を目指すきっかけ

小さなころから音楽家の母親をみて育っていたので歌うことは日常でした。思春期に入り、男性ながら女性ソプラノの音域で歌うことができることが「周りから見るときに変じゃないかな」と不安になることがありました。ですが、中学、高校と2人の恩師や切磋琢磨できる友人に出会い「夢」を目指して良いと気づくことができました。

気づかせてくれた父からの言葉

もちろん、夢を目指すことは簡単ではありません。私は声を扱う仕事ですから、練習以外の私生活でも喉を守るために人ごみを避け、食事制限するなど、いろいろな気をつけています。

それでも20代後半は結果が出せず、夢を諦めようとしたとき、父か

らの「お前はお前しかない。声でみんなに夢を与えてほしい」という言葉で自分を見つめなおしました。すべてがうまくいくことは稀、壁は必ず現れます。問題は「壁とどう向き合うか」です。私にはがむしゃらに勉強をしました。一見役に立たないと思えることも種々まく作業と思ひ必死で。結果的にそのときの努力が花開き、「今」助けられています。みなさんの可能性は無限大。感謝を忘れず、挑戦を続けて欲しいです。私も歌い続けたいと思います。