

フラっと

中央市民センターだより

発行 青森市中央市民センター
〒030-0813 青森市松原 1-6-15
TEL 017-734-0163
FAX 017-775-7048

講座レポート

賢い年金生活 ～公的年金の解説と上手な受け取り方～

7/18

知っているだけで差がつく

年金の基本と受け取り方のコツ

年金の受給は通常 65 歳からですが、「早くもらう」も「遅くもらう」も自分で選べる時代です。これから年金を受給する方を主な対象として、年金の基本と受け取り方のコツをやさしく解説する講座が株式会社 FP パートナーの藤田 裕子さんを講師に 40 代から 70 代の男女 26 人が参加して開催されました。

公的年金の仕組みは「2 階建て」

1 階は全員が入る「国民年金」、2 階は会社員・公務員が上乘せする「厚生年金」です。また、公的年金に上乘せして任意で受け取る私的年金(iDeCo・企業年金など：3 階)があります。

公的年金制度は「一人一年金」が原則

複数の年金(老齢・障害・遺族)を受け取る権利が発生した場合でも、原則としていずれか一つの年金(額が一番大きいもの)を選択して、他の年金は支給停止となります。

自分の年金はいくら？まず見込み額を確認

まずは「自分の年金額を知ること」が、賢い年金生活の第一歩です。見込み額を確認する方法として、「ねんきん定期便」「ねんきんネット」があります。

損益分岐点は何歳？

年金を何歳から受給すれば受給総額で得するかということが話題になります。受け取り開始は 60～75 歳から選べますが、繰り上げ受給、繰り下げ受給にはメリットと留意点があります。自分の健康状

態、収入、貯蓄、ライフプラン等の状況に応じて最適な選択が必要となります。

意外な落とし穴がある繰り上げ・繰り下げ

知っておきたい「落とし穴」とは、①厚生年金を繰り下げると、加給年金が受け取れなくなる可能性があります。②年金が増えると税金・社会保険料の負担が増えます。③繰り上げは一生「減額」・撤回できません。④早く亡くなると総受給額で損することもあります。

賢い年金生活 5 カ条

①ねんきん定期便で自分の見込額の確認 ②健康状態・貯蓄・働き方をふまえて開始時期を選ぶ ③基礎と厚生を分けて考え、加給年金の有無も確認 ④額面だけでなく、「税・保険料」まで含めた手取りで判断 ⑤年金事務所や FP(ファイナンシャルプランナー)の無料相談を活用

学びを行動に変えて、豊かな年金生活を

賢い年金の受け取り方の知識を学んだ参加者でした。それぞれ自分のライフプランを考えながら、講師の説明を熱心にメモし、自分に最適な年金受給時期を考える場となった講座でした。



講師の解説に耳を傾ける参加者

講座担当者のコーナー

「こんな講座を開催しています」 ～ドローン～を動かしてみよう～

6/20

大人気のドローン教室

近年、子どもから大人まで多くの人がドローンに興味を持ち、ドローン教室の人気が高まっています。

6月20日(土)、徳企画の徳差毅さんを講師に迎え、抽選で選ばれた 20 代から 70 代の男女 12 名が参加して当講座が開催されました。

参加者は、講師の説明を受け、早速ドローンの操作に挑戦していました。「初めてのドローン操作でしたが楽しかった。」「ゲームのリモコンも操作したこと

がなかったけれど、とてもおもしろかった。」等の感想があり、参加者は充実した時間を過ごしました。

好評により 10 月 17 日にも開催

人気のある講座のため、10 月 17 日(土)にも開催いたします。ぜひお申込みください。

ドローンを操作
する参加者 →



近年急増している墓じまい

少子高齢化や核家族化による後継者不足、ライフスタイルの多様化など時代の変化によって、お墓を取り巻く状況は大きく変わってきています。

墓じまいを考える際の不安や疑問を解消したい人を対象とした講座が、株式会社やまと石材 本店営業部 店長代理 宮崎 陽さんを講師に 50代から70代の男女36人が参加して開催されました。

「墓じまい」とは何？

「墓じまい」とは古くなったお墓や管理できなくなったお墓を撤去し、遺骨を新しい場所で供養すること。「お骨の引っ越し」であり、「新たな供養の始まり」との説明がありました。

墓じまい完了までの10の流れ（要約）

- 1 家族・親族で話し合い、同意を得る。
- 2 お墓の現状を確認する。
- 3 新しい納骨先（供養先）を決める。
- 4 墓石撤去処分など墓じまいを依頼する石材店を決める。
- 5 現在の墓地管理者へ改葬意向を伝える。
- 6 改葬許可申請書の手続きを行う。（行政手続き）
- 7 慣習的に行われる儀式：墓石の閉眼供養（魂抜き）を行う。
- 8 遺骨の取り出し、引き渡しを行う。
- 9 石材店による墓石・基礎の解体撤去処分、墓地の整地・更地への原状回復工事、墓地の使用権の返還をする。
- 10 新たな供養先へ遺骨を納める。

供養先の種類と選び方

「ご自身やご家族にとって最適な供養先を選ぶために、費用、距離、埋葬方法、供養方法の優先順位を明確にしましょう。」というお話がありました。**費用優先**なら「合祀墓（合葬墓）」、**供養優先**なら「永代供養墓」。また、供養先として、樹木葬、一般墓、納骨堂、散骨・自然葬、手元供養等があり、それぞれメリットとデメリットがあるということでした。

墓じまいの費用

墓じまいには、現在の墓地に関する費用、新しい供養先に関する費用がかかります。実際の金額は個別の施設や契約内容によって変動するので、必ず直接確認することが大事だという説明がありました。

トラブルを避けるために

改葬件数の増加に伴って、経験者の3割以上がトラブルを経験しています。「親族とのトラブル」が最も多いということでした。トラブルを避けるためには次のことが大切です。

◇親族と相談する。

・丁寧に説明し、親族の理解と同意を得ること。

◇専門業者に相談する。

・サポートしてくれる業者の活用。まずは相談。

「時代の変化とともにお墓の考え方が変わるが、供養したいという気持ちは変わらない。」という講師の言葉に頷きながら、参加者は、真剣にメモを取り、講師の話に耳を傾けていました。

熱心に説明を聞く参加者



お勧め講座のご案内！（11月・12月）

～お得なふるさと納税～

開催日：令和8年11月25日（水）

13：30～15：30

対象：18歳以上

講師：（株）FPパートナー

会場：3階 大会議室

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具、
水分補給用飲料



～ベルギーを知ろう！～

開催日：令和8年12月2日（水）

10：00～12：00

対象：18歳以上

講師：青森市経済部交流推進課

会場：3階 大会議室

定員：30人

参加費：無料

準備物：筆記用具、
水分補給用飲料



編集後記

市民センターでは、市民の皆様の興味・関心を引き付ける様々な講座を開催し、サークル活動を行っています。学習活動に取り組む姿は、明るく元気で楽しさに溢れています。今後もそのような生涯学習の取組を紹介する紙面作りを行い、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F

青森市生涯学習推進員室

TEL 017-734-0164（内線36）

中央市民センター担当：須藤、横内