

# ふるさと小野町会 ふれあい通信

## 登山の楽しみ

今泉 克司

(夏井出身・神奈川県支部)



僕が高い山に初めて登ったのは矢大臣山でした。小学生の遠足で、湯沢から山を目指して歩き、汗を掻きながら約2時間、山頂に着く途中に山ツツジが美しく咲いていたのが今でも心に残っています。

あれから十数年後、本格的に登山を目指したのは会社に入ってから。登山サークル会の仲間達と鳩待峠から小至仏山、至仏山の山頂に向かう途中の花の百名山にも名を連ねる山でした。森林が低く陽当たりが良く高山植物にとっては良い場所のようで、花畑が広がり、オセソウ、ホンパヒナウスユキソウ、シブツアサツキなど数多い多彩な花々が咲き、登山者を迎えてくれる至仏山は2,288メートルの山。山頂に着くと見晴らしも良く、尾瀬ヶ原の全景が広々

と広がり、湿原のなかに池塘の水が光り美しく木道を照らします。

仕事も忙しく登山もなかなかできなくなり、山を見るたびに、いつかまた山に登りたいと思っていました。

月日もながれ、中高年になつて仕事の余裕もでき、足腰を鍛えるために丹沢の山々を妻と妻の友達で山歩きをしながら体を鍛えて、雲取山を始め、草津白根、木曾駒ヶ岳、北岳、白馬、大菩薩嶺、白山、大雪山など毎年2回ほど高い山々を登り、それぞれに咲く高山植物の花も色々違うのが魅力的で、登山で疲れた体を癒してくれました。

中高年者にとって、山歩きは精神的・肉体的に元気に老いるための格好のスポーツといえます。

数年前、小中学校の同級生達と佐藤君がリーダーになり、富士山を目指しました。新宿から夜行バスで富士五合目まで行き、バスを降りた時には雨が降り出す始末。雨具を着て山頂を目指しながらも、雨の中を歩くため足も体も疲れたため、八合目の山小屋で仮眠を取りました。雨もあがったので一路山頂へ、山頂に着くと山々の見晴らしもよく、登山の疲れも忘れ友達と喜びあいました。

そんな思い出から、小学校のときに登った矢大臣山の山開きには、今年も参加したいと思っています。

（この欄は上記の文章を再構成し、読みやすく整理したものです。）

## 国民年金基金制度のご案内 ～国民年金第1号被保険者の皆さんへ～

国民年金基金は、自営業や農業などが加入する国民年金の上乗せ年金制度です。

福島県国民年金基金には、福島県にお住まいの20歳から60歳未満の方が加入できます。

ただし、厚生年金や共済年金に加入している方やその被扶養配偶者の方、国民年金保険料の納付を免除（一部免除・学生納付特例・若年者納付猶予などを含む）されている方や農業者年金に加入している方は加入できません。

毎月の掛金額や将来の年金額は、年齢、性別、加入する年金の種類、口数によって決まります。年金の種類は終身年金を基本に自由に選ぶことができます。

毎月の掛金は、全額、社会保険料控除の対象になり、受け取る年金も公的年金等控除の対象になります。

**◆お問い合わせ**  
福島県国民年金基金  
☎0120-6514192  
ホームページ  
<http://homepage2.nifty.com/nenkinkin/>

# 国民年金コーナー

## 平成20年分公的年金等の源泉徴収票が発送されました

平成21年1月14日に社会保険業務センターより、平成20年分公的年金等の源泉徴収票（以下「源泉徴収票」）が全国一律で発送されました。

源泉徴収票は、所得税の確定申告の際の添付書類等として必要となりますので、大切に保管してください。

源泉徴収票の再交付の受付は、電話及びお近くの社会保険事務所、年金相談センターで行っています。

**【電話での問い合わせ】**  
ねんきんダイヤル  
☎0570-051165

※IP電話・PHSから  
☎03-6700-1165

社会保険事務所などに来訪し再交付を申請する場合は、次の書類が必要になります。

- ▽本人が申請する場合
- ▽基礎年金番号・年金コードが確認できる年金証書等
- ▽本人以外の方が申請する場合
- ▽再交付を希望する方の年金証書等
- ▽委任状
- ▽依頼を受けた方の本人確認ができるもの（運転免許証等）

**◆問い合わせ**  
郡山社会保険事務所  
☎024-932-3480  
町民生活課  
☎72-6933

