

# 生涯学習だより

仲間と一緒にいろいろなことを学んだり、楽しんだり。  
子どもから、高齢者までみんなでチャレンジ！

サークル pick up!

## 柔力球+α

場所：中央公民館  
日時：第2・4水曜日  
午前10時～午前11時半

### 滑らかに体を動かす有酸素運動

柔力球とは中国で生まれた、専用のラケットとボールを使ったニュースポーツです。最大の特徴はボールを打つ動作がなく、リラックした状態で、音楽に合わせて、柔らかく伸びやかな遅速のリズムで体を動かすこと。全身が鍛えられ、視線をボールに合わせて動かすことで、視力の訓練にもつながります。  
+αで輪になってみんなでおしゃべりをしながら親交を深めています。ぜひ一緒にリフレッシュしませんか？



やればやるほどやりがいがあります。  
初心者の方も大歓迎です。お待ちしております。



参加者のみなさん

## 公民館講座受講生募集締切間近です！

先月号でもお伝えしましたが、4月から平成31年度の公民館講座を募集中です。締切が5月10日(金)までとなっております。定員に空きがある場合は、受け付けておりますので、各公民館にご連絡ください。お待ちしております。  
今年度は、新しく「英会話教室」が開催されます。日常会話の習得

や、外国人観光客への英会話での対応の仕方、いわゆるおもてなし実践講座などがあります。その他「野菜づくり」「笑顔で歌おう」「ラオケ」「ミニテニス」「ニュースポーツ」「整体操」などの体と心の健康づくりのための講座などがあります。見逃していた方は、早めのご連絡をお待ちしています。

### 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成31年4月分から翌年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っております。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによ

督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※納付義務のある方の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、市役所の国民年金窓口へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主です。

問 / 市民生活課市民係 ☎内線 225・226 都城年金事務所 ☎0986-23-2571

# BOOKS

今月のおすすめ

豊かな日々を

Life  
ライフ



### 今月のテーマ展示 「ありがとう平成」特集

5月から新しい元号となりましたね。30年間の平成の時代を図書で振り返ります。出来事や流行ったもの、ベストセラーなどさまざまな「平成」を展示します。ぜひ、あの頃の自分を探してみてください。



### 『いまのわたしにできること』

リサ・バップ/作 菊田まりこ/訳  
図書館から子犬をもらったマティ。命を育てることの責任について考えると同時に、捨てられた動物がたくさんいることを知りました。そんな動物たちのために何かできないか考え…。『わたしのそばでいていて』のその後のお話。



### 『帰還』

堂場 瞬一/著  
東日新聞四日市支局長の水死体が発見され、警察は事故死と判断した。新人時代に同じ支局だった同期3人が、真相究明に乗り出す…。長編ミステリ。『オール讀物』連載を単行本化。

### 【新刊情報】

○山海記(佐伯 一妻)○落花(澤田 瞳子)○鬼憑き十兵衛(大塚 已愛)○崩壊の森(本城 雅人)○少年は死にさない…美しく(新堂 冬樹)○カゲロボ(木血 泉)○中野のお父さんは謎を解くか(北村 薫)○肖像彫刻家(篠田 節子)○大統領に告ぐ(永瀬 圭介)○方丈の孤月(梓澤 要)○マダーハウス(五十嵐 貴久)○傑作はまだ(瀬尾 まいこ)○自分流のすすめ(曾野 綾子)○夢の迷い路(西澤 保彦)○がんと生き、母になる(村上 睦美) その他多数

### 串間市立図書館

串間市大字西方6524-58  
TEL 0987-72-1177  
FAX 0987-72-0803  
開館 午前10時～午後6時  
休館日 月曜日  
HP <http://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

### 広告募集のお知らせ

串間市立図書館の新刊雑誌のカバーなどへ掲載する広告を募集しています。これは、雑誌スポンサー制度といわれるもので、民間企業などに情報発信の場を提供するとともに、図書館サービスの充実を図るためのものです。地域に根差した社会貢献の一環として、ご活用ください。お問い合わせは図書館まで！

お問い合わせは図書館まで！



## みんなが主役

ふるさと串間のために

今年度も「パナップ」をよろしく願います。

新年度体制になって、今年度で2年目を迎えました。1年目は新しいメンバーで中間支援組織として市民活動をどのように支えていくか模索しながら、より活動の幅を広げて参りました。

具体的には、各地区の「いきいきサロン」に出向き、地域の暮らしの様子を調査したり、地域の行事に参画したりして、今年度に向けて行政と地域をつなぐ取り組みをしました。また、当センター内ではこれまで同様、コピーはもちろん文書作成などの事務作業、さまざまな情報提供などをしてきました。

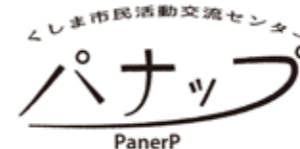
さらには、自主企画として、行政と連携を図りながら、櫛間院龍源寺にかかる講演会を実施



今年度も頑張ります！

したり、エコツアーリズム関係の「まち元氣ウォーキング」を実施したりしました。さて今年度も引き続き、職員は佐藤、諏訪園、園田の三人で市民活動の支援をして参ります。支援の内容はこれまでと同じ中間支援事業業務を行っていきますが、今年度は、何でも相談できる「パナップ」(当センター愛称)と皆さんから思われるように、相談業務や情報提供(当センターのホームページ)に力を入れ、さらには歴史的分野の企画や地域連携事業にも参画していく予定です。

このコーナーにて、活動状況や地域・各団体の活動予定などを紹介して参りますので、ご支援をよろしく願います。



串間市大字西方5721-1 (旧NSA)  
TEL・FAX 0987-72-5123  
開館日 平日午前9時～午後6時  
メール [hello@panerp.jp](mailto:hello@panerp.jp)  
HP <https://panerp.jp>

## 年金トピックス