

スポンサー
スポンサー
スポンサー

障がい者スポーツホームわら
び主催「第1回スポーツ大会」
が4月18日、菊池市総合体育館
にて開催され、市民25人とスポー
ツ推進委員6人が参加しました。

スポーツを通してみんなで体
を動かし楽しみたいとの企画の
下、ニュースポーツ「バグゴ
ー」でスタートしました。バグゴ
ーとは、傾斜したボードに開いた
15センチほどの穴を狙って、数センチ
離れたところからビーンバグ（四
角く潰したお手玉）を投げ合い
得点を競うスポーツです。当日
は体力などに配慮し、特別ルー



バグゴーを楽しむ参加者



パン食い競争

ルを採用。人や場所など、その
ときの条件に合わせてルール
を変えられるところがニュース
ポーツの特徴です。
パン食い競争ではスタッフを含
め全員参加で盛り上がりまし
た。最後は3組で競う合同リレー
を実施。バトンは持ちやすいよ
うに「動物のぬいぐるみ」を使
用しました。引率で参加した人
は「転倒しないように補助を受
ける人、1人で全力で走る人な
ど、施設内では見られない明る
い笑顔を見ることができました」と
笑顔で話しました。スポーツの
楽しさを感じた1日でした。

ニュースポーツ紹介

ヘルスバレー

前回のバルバレーに続き、今
回もバレーボール種目の中から
ヘルスバレーを紹介します。
ヘルスバレーは、平成22年の
千葉国体にて流山市がデモン
ストレーションスポーツ行事とし
て紹介したスポーツです。ヘル
スボールと呼ばれる楕円形の
ボールを使用します。ボールの
大きさは、長径が90センチ、短径が
50センチ、かなり大きめのボール
ですので小学生から高齢者まで
楽しく競技ができます。

【競技方法】

1チーム4〜6人で、人数
はチームで決めることができます。
最初にはジャンケンを行
い、勝ったチームがサーブ権
かコートを選びます。サーブは、
両手または片手でボール
を相手コートへ投げ入れます。
ネットに触れて入ってもOKで
す。サーブ権が連続する場合
はローテーションを行い、交代
してサーブします。
レシーブは、2〜5回で相手
コートに返しますが、同じプ
レイヤーが続けて2回打つと反
則となります。1セット15点の



ヘルスバレー

▼所属(地区)
菊池支部(片角)
▼好きなスポーツ
ミニバレー
ソフトボール
▼コメント
一人でも多くの人に
スポーツの楽し
さを伝えられるよ
う頑張ります。

新任紹介



二ノ文伸夫

3セットマッチを行います。
ボールが楕円形で大きいた
め、空中で予想外の動きをし
たり、レシーブやアタック時に違
う方向へ飛んでいたりなど、
意外性のあるとても楽しい競技
です。皆さんもぜひ体験して
みてください。

■退任者(在職年数) 敬称略
村上義和(3年)
村上義和

委員のつばやき

先日、「医療費の負担が増えて
病気も出けん」と高齢者のかた
が嘆いておられました。確かに
年金生活の高齢者にとって医療
費がかさむと大変です。高齢者
のみならず健康でありたいと願
うのは当然のことでしょう。

健康の3つの柱と言われるも
のがあります。それは、栄養・
休養・運動です。栄養・休養は
十分取っていても、運動は苦手
で……と言われる人は少なく
ないようです。生活がどんなに
便利になる一方で、体を使うこ
とが減り、体はどんどん健康に
なっているかも知れません。

運動が苦手な人は、まずは日
常生活で意識的に「余計に」動
く習慣をつけましょう。できれ
ば何か運動を始めてみませんか。
実は栄養・休養・運動のほかに
も健康になる秘訣があります。
それは、よく笑うことです。笑
うと免疫力が高まり元気になる
そうですよ。マイペースで楽し
く笑いながら運動できるのが、
ニュースポーツです。機会があ
ればぜひ参加してみてください。
(S・K)

平成26年度
国民健康保険税

問い合わせ先

税務課 ☎0968(25)7206

国民健康保険税(以下「国保
税」)は、皆さんが病気やけがな
どで保険証を使って病院にかか
るときに必要な医療費の大
切な財源になっています。

国保税は、国保加入者につき
算定した医療給付費分の保険税
(以下「医療分」と後期高齢者
支援金分の保険税(以下「支援
金分」として国保加入者のう
ち40歳から64歳の人(以下「第
2号被保険者」)につき算定した
介護納付金分の保険税(以下「介
護分」)の合算額となります。

納税義務者

国保税の納税義務者は世帯主
です。加入者一人一人が納税義
務者ではありません。世帯主が
国保の加入者ではなくても家族
の中に国保の加入者がいるとき
は、納税の義務を負うことにな
ります。納税通知書などは全て、
世帯主宛てに届きます。

平成26年度の税率など

表1のとおりです。税率は変

(表1) 税額=医療分+支援金分+介護分(40歳〜64歳)

区 分	医療分	支援金分	介護分
所得割(前年中の所得に応じて)	8.0%	2.5%	2.0%
均等割(加入者1人当たり)	28,000円	7,800円	10,000円
平等割(1世帯当たり)	25,000円	7,500円	7,000円
課税限度額	510,000円	160,000円	140,000円

軽減適用

所得が一定基準以下の場合、
医療分と介護分の均等割、平等
割についてのみ、7割・5割・
2割の軽減措置があります。平
成26年度から法律の改正により、
5割軽減と2割軽減の対象世帯

が拡大されました。(7割軽減に
ついては変更ありません)

⑤軽減判定所得には、国保加入
者の所得に加えて、擬制世帯
主の所得も含まれます。

■7割軽減 国保加入者と特定
同一世帯所属者の所得の合計が、
「33万円」+「24万5千円×国
保加入者数」以下の世帯

■5割軽減 国保加入者と特定
同一世帯所属者の所得の合計が、
「33万円」+「24万5千円×国
保加入者数」以下の世帯

■2割軽減 国保加入者と特定
同一世帯所属者の所得の合計が、
「33万円」+「45万円×国保加
入者数」以下の世帯

非自発的失業者に対する
国民健康保険税の軽減

倒産・解雇・雇止めなど、
非自発的な理由によって離職し
た人は、国保税が軽減される制
度がありますので、税務課まで
お尋ねください。
■対象者 次の要件の全てに該
当する人が対象です。
▼平成21年3月31日以降に離職
した人

▼雇用保険の特定受給資格者、
または特定理由離職者
▼ハローワークが交付した雇用
保険受給資格者証(離職コー
ドが11、12、21、23、31、34
のいずれかに該当しているこ
と)をお持ちの人・離職日時
点で65歳未満の人
※雇用保険特例受給資格者証や
雇用保険高年齢受給資格者証
をお持ちの人は対象になりま
せん。

軽減内容

非自発的失業者本人の前年の
給与所得を100分の30として
国民健康保険税を算定します。
※前年中の所得が確定していな
い場合は軽減ができません。
申告が済んでいない人は、税
務署へ確定申告書の提出、ま
たは市へ市民税申告書を提
出してください。

軽減期間 離職日翌日の月から、
その月の年度の翌年度末までの
期間です。
(例:平成26年3月31日に離職し
た場合は、平成26年4月から平
成28年3月31日まで)

※職場の健康保険に加入するな
ど国民健康保険を脱退すると
終了します。
申請に必要なもの 雇用保険受
給資格者証、印かん

申請場所 税務課、各総合支所
市民税務係

普通徴収の人の納期			
第1期	7月31日(木)	第5期	12月1日(月)
第2期	9月1日(月)	第6期	12月25日(木)
第3期	9月30日(火)	第7期	平成27年2月2日(月)
第4期	10月31日(金)	第8期	3月2日(月)

特別徴収の人の納期			
仮徴収	4月	本徴収	10月
	6月		12月
	8月		平成27年2月

国民健康保険税の納期限

普通徴収(納付書または口座
振替)の人は、年間の税額を8
期に分けて支払っていただきま
す。7月中旬ごろに納税通知書
を送ります。納付書で納める人
には1年間分の納付書をまとめ
て送付しますので、納期ごと
にお支払いください。口座振替
の人は毎月25日ごろ口座から引
落とされます。

特別徴収(年金天引き)の人
(65歳以上75歳未満のみの世帯で
一定の条件を満たす人)は、年
金より天引きとなりますが、申
し出により普通徴収(口座振替)
への変更もできます。