



全国交流レガッタ大会出場

第24回全国市町村交流レガッタ大会が9月26日・27日、石川県津幡町で開催され、菊池市スポーツ推進委員の男子1チームが市の代表として出場しました。この大会は、全国29市町村が加盟する全国ボート所在市町村協議会が主催し、大会会場は持ち回りで行われます。昨年は秋田県大瀧村で開催されました。男女130チームが出場し、応援者も多くかなりの熱気に会場は包まれていました。気になる結果ですが、初戦のレースでミスがあり敗者復活戦へまわり、その後のレースは準



全力を出し切りました

決勝まで進みました。入賞とはいきませんでした。市の代表として精いっぱい競技し、会場の様子や運営についても学ぶことができました。

【出場選手の声】

「強風のためクイックスタートで行います」と2分前のスピーカーの声を最後に、スタートの合図である赤旗がいきなり振りおろされました。私たち4人のクルーは慌てて漕ぎ始めましたが、なんと予選落ち。石川県津幡町のボートレースの洗礼を受けました。会場は班蛇口湖とは違い、川沿いの堰の綺麗なレース場。また来年、練習に励み、市の代表として出場できるように頑張ります。

スポーツ推進出前講座各地で開催

【菊池地区】 9月12日 県看護協会菊池支部 県看護協会菊池支部の研修に参加してきました。今回は、カローリングを体験していただきました。参加者も楽しんでプレーし、大盛況でした。



アジャタ

▼10月26日 精神保健福祉ネットワーク 菊池郡市の精神保健福祉ネットワークから依頼があり、ペタンク、ミニバレー、アジャタの3種目を行いました。最初は参加者の皆さんも緊張があり表情が硬かったのですが、レクリエーションを通してコミュニケーションが取れることで、自然と笑顔が増えていき大変よかったと好評でした。



親子ストレッチ



親子でレクリエーション

スポーツ推進委員研修会

熊本県スポーツ推進委員研修会が11月28日と29日、阿蘇市で開催され、本市から19人が参加しました。研修会では、元読売巨人軍の緒方耕一さんによるトークセッションがありました。 「地域実践から学ぶ、スポーツ推進委員の課題」というテーマでは、2つの分科会で発表、討議があり、学びの多い2日間でした。2日目の実技研修では、フラバー

委員のつばやき

皆さんは、ニュースポーツを体験したことがありますか。スポーツ推進委員になり3年目。いろいろなイベントや研修会に参加し、ニュースポーツを楽しみながら学んでいます。ヘルスパレー、アジャタ、囲碁ボールなど、初めて触れるスポーツばかりでした。新しい事を体験することは、脳の活性化につながると何かで目にしたことがあります。 スポーツ推進委員では、ニュースポーツの出前講座をしています。出前講座を利用し、ニュースポーツを体験して脳も体も活性化してみたいかがでしょう。

(K・I)

新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときや病気やけがなど、いざというときの生活を現役世代みんなで支えようという考えでつくられた仕組みです。 20歳以上60歳未満の日本国内にお住まいの人は、国民年金に加入することが義務付けられています。

これから未来へと進む皆さんに、生涯寄り添う年金。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

●国民年金のポイント

将来の大きな支えになります 国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけではありません

国民年金には、年をとったときの「老齢年金」のほか「障害

年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。「遺族年金」は、加入者が死亡した場合、その加入者より生計を維持されていた遺族(子のある配偶者)や「子」が受け取れます。

国民年金に加入するには

年金事務所から送付された「国民年金被保険者資格取得届書」に必要事項を記入し、誕生日の前日から14日以内に郵送または市民課各総合支所総務民生課に提出してください。

20歳になった時点で次の①②に該当する人は提出不要です。

- ①厚生年金保険や共済組合に加入している人
②厚生年金保険や共済組合に加入している配偶者に扶養されている人(国民年金の加入の手続きは、配偶者の勤務先を経由して行いますので、配偶者の勤務先に必ず連絡してください)

●国民年金加入後の流れ

年金手帳が届きます

年金手帳は、年金の加入制度が変わったときや年金の請求手続きなど、一生使用しますので大切に保管してください。 厚生年金保険や共済組合に加入していた人、障害・遺族年金を受け取っている人、あるいは受け取っていた人は、すでに基礎年金番号をお持ちですので、年金手帳は届きません。

保険料納付書が届きます

金融機関の窓口のほか、コンビニエンスストアで保険料を納めてください。保険料は口座振替やクレジットカード納付、電子納付もできます。 平成27年度の1カ月当たりの保険料は1万5590円です。誕生日の前日が含まれる月分から納めます。

(例) 4月1日生まれ→3月31日から加入→3月分から納付

●国民年金付加年金制度

付加年金をご存知ですか

国民年金の定額保険料(月額1万5590円)に加えて付加保険料(400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。 付加年金は申し込みをした月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。

付加年金の年金額

200円×付加保険料納付月数 付加保険料を納付できる人は 第1号被保険者(65歳以降の任意加入被保険者を除く)だけが加入し納めることができます。 付加保険料も国民年金保険料と同様に納期限(翌月末)から2年間納めることができます。

※保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は、納めることができます。 ※農業者年金加入者は、必ず納

める必要があります。

●「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

学生納付特例制度

学生の人で本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。 申請には学生証や在学証明書などが必要です。

若年者納付猶予制度

学生ではない30歳未満の人で、本人や配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

申請はお早めに

学生納付特例制度、若年者納付猶予制度は、申請期間が定められています。申請が遅くなると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障がいについて、年金を受け取ることができなくなる場合があります。

納付猶予などの承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢年金額が少なくなります。これらの期間分の保険料は、10年以内であれば、申し出により後から納めることができます。ただし、経過期間に応じて加算額が上乗せされます。

ルポールバレー大会が行われ、大いに盛り上がりました。



委員の課題について学びました