

No.36

スポーツ推進委員だより エンジョイスポーツ

問い合わせ先
菊池市
スポーツ推進委員
協議会広報部
☎0968(25)7234

全国交流レガッタ大会出場

第25回全国市町村交流レガッタ戸田大会が9月17日・18日、埼玉県戸田市で開催され、菊池市スポーツ推進委員の男女各1チームが市の代表として出場しました。



交流レガッタ大会

この大会は、全国30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。昨年は石川県津幡町で開催されました。

気になる結果ですが、残念ながら男女共に予選通過はできません。

せんでした。しかし、市の代表として精一杯競技し、スポーツ推進委員として大会会場の様子や運営について学ぶことができました。

お薦めニユースポーツ

私たちスポーツ推進委員は、出前講座などを通じて、子どもからお年寄りまで幅広い人が気軽に楽しめる「ニユースポーツ」の普及活動を行っています。先日開催された市民体育大会では、ニユースポーツのドッジビー、アジャタ競技の審判や大会運営などを行いました。その他にも小中学校の行事や会社・団体などのスポーツイベントにも数多く参加しています。

ニユースポーツは、読んで字のごとく、新しいスポーツですが、今までのスポーツとは少し違い、年齢を問わず、ルール重視でもなく、気軽に楽しむという点を重視しています。

スポーツは、人と人がふれあい交流できる非常に有効な手段です。ニユースポーツはそんなス

ポーツの良い部分をもっと全面に出し、子どもや大人、障がいのある無に関わらず、全ての人が一緒にスポーツを楽しもうと考えられたものです。

各地域にはスポーツ推進委員がいます。機会があればぜひ気軽に声をかけてください。一緒にニユースポーツを体験し、楽しさを存分に味わっていただければ幸いです。

「推進委員一押しニユースポーツ」ガラッキー

ダーマと呼ばれるボールを投げ合って行う陣取りゲームです。ダーマの弾みや転がりを計算に入れ、狙った場所まで止めなければなりません。ダーマの予想外の動きに笑いや歓声が起こる愉快なスポーツです。



ガラッキー

キンボール

アドバルーンのように軽くて大きなボールを用意して、ヒット、レシーブを繰り返して点を競い合

うスポーツです。



キンボール

出前講座実施中

10月22日 隈府小学校

親子レクリエーションを開催しました。4年生児童と保護者約60人が参加。ニユースポーツのアジャタとドッジビーを親子対抗で行いました。スポーツ推進委員は競技の説明や準備運動、審判などをサポートしました。



アジャタ

委員のつばやき

新年を迎え、毎年「ことごとそは目標を立てて頑張ろう」とやる気になるのですが、なかなか実行できずに1年が終わってしまします。年齢を重ねるごとに、体力の衰えを感じることも多くなるのは当然のことではあるのですが、何とか衰えに抵抗したいものです。多くの人が運動不足を感じており、運動したほうが良いことは理解していても実際はなかなか難しいものです。

運動することは、生活習慣病の予防や体力、筋力の維持向上といった体力的な効果だけでなく、爽快感や達成感などを得られ気分転換やストレス解消といった精神面にもさまざまな良い影響があります。

人によって運動量は違うので、まずは楽しく継続できる運動を見付けることが大事だと思います。私もことごとそは、数年ちゅうちゅうしていたことにチャレンジしてみようかと思っていますが…
(K・Z)



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が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住んでいる人は、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厚生年金保険に加入している人

②厚生年金保険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、一生涯使用しますので大切に保管してください。

厚生年金保険に加入していた人、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。

年金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28年度の1カ月当たりの保険料は1万6260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1万6260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乘せられます。

付加年金は申し込みをした月から加入できます。

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「納付猶予制度」

学生納付特例制度

学生で本人の所得が基準以下または失業などの理由がある場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。申請には学生証か在学証明書が必要です。

納付猶予制度

50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、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。

追納制度をご存知ですか

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乘せられます。