

年金受給者の皆さんへ

扶養親族等申告書は 期限までに提出しましょう!

老齢や退職を支給事由とする年金は、所得税法上「雑所得」として所得税の課税対象となります。ただし、障害年金・遺族年金は課税されません。

年金にかかる所得税の計算は、年金受給者から提出された「扶養親族等申告書」をもとに行いますので、各種控除を受けるためにはこの申告書を提出しなければなりません。

対象となる受給者の皆さんには、11月上旬に社会保険業務センターから申告書のハガキが送られてきますので、12月1日(月)までに提出してください。

●平成21年分「扶養親族等申告書」が送付される人

○65歳未満…年金額が108万円以上

○65歳以上…年金額が158万円以上

※申告書の提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

※年金以外に所得がある人は、確定申告が必要です。

国民年金の 付加年金を ご存知ですか?

定額の保険料と付加保険料をあわせて納めた人に、老齢基礎年金に上乗せして受給することができる年金です。

●付加保険料(月額400円)を納付することができる人は?

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。ただし、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せん。

※付加保険料は納付期限(翌月末日)までに必ず納めてください。

※農業者年金の被保険者は必ず納めなければなりません。

●年金額は?

付加年金の年金額は次の式により計算され、老齢基礎年金に上乗せして支給されます。

年金額=200円×付加保険料を納付した月数

※付加保険料の年金額は、年金額の改定が行われた場合でも改定されません。

電話で再交付ができます!!

<p>国民年金保険料を支払っている人が社会保険料控除証明書をなくした場合</p>	<p>控除証明書専用ダイヤル ☎ 0570 (00) 9911 熊本西社会保険事務所 ☎ 096 (355) 3261</p>	<p>※電話する場合は、手元に基礎年金番号が分かるものを用意してから、本人が直接電話をしてください。 ※基礎年金番号が分からない場合は、直接熊本西社会保険事務所に取りに行ってください。</p>
<p>国民年金・厚生年金受給者が源泉徴収票をなくした場合</p>	<p>年金相談ダイヤル ☎ 0570 (07) 1165 熊本西社会保険事務所 ☎ 096 (353) 0141</p>	<p>○本人が行く場合は、印鑑(認印で可)と免許証、保険証などの身分証明になるものを持参してください。 ○代理者が行く場合は、委任状などが必要です。必要な書類を電話で確認してから行くようにしてください。</p>

体指のページ

体指です よろしく

No.5

問い合わせ先
菊池市
体育指導委員
協議会広報部
☎ (25) 7234

第1回市民体育祭に向けて

前回はお知らせしましたが、本年度は、新菊池市初の市民体育祭が10月12日(日)にありま。もう各地区、選手も決まっています。お世話ご苦労さまです。と、前回は紹介しましたように、市民体育祭の種目の中に「アジャタ」が入っています。私たちが体育指導委員が普及に努めているニュースポーツのひとつで、新しいタイプの「玉入れ」

です。市民スポーツ祭の種目のひとつでもあります。

前回、その「アジャタ」の用具や競技方法を紹介しましたが、今回は上手になり、時間の短縮が図れる要領(コツ)をお教えします。市民体育祭に出る人は参考してください。



後ろ向きでスタンバイ(上)、積み上げたアジャタボール(右)

両手で投げられる分をできるだけたくさんセットしましょう。玉の積み方に決まりはありませんが、左の写真のようにすると空中でばらけにくくて良いです。

泗水支部例会

ふらばーるボールバレー講習



ワンバウンドしてレシーブ! 右は「ふらばーるボール」

泗水支部会議の際、「ふらばーるボールバレー」の実習を行いました。競技方法は広報きくち1月号の「体指のページ」で紹介していますが、とにかく変わったボールで、枕をくいとひねったような形をしています。

それをワンバウンドさせてから拾うのです。バウンドすればどっちに飛んでいくかわかりません。それをうまくレシーブして、相手コートへ3回以内で返していきます。

サーブレシーブはノーバウンドでレシーブしないといけませんので、チームメイト同士声をかけ合わないと間違えてしまいます。それにイレギュラーが加わるので、思わず笑ってしまいます。

バレーの上手下手など関係ありません。どんな強烈なスパイクも、ワンバウンドさせれば楽勝楽勝、簡単に返すことができます。必要なのは、少しの反射神経と運です。

皆さんも一度体験してみませんか? 出前講座や用具の貸し出しも行っています。また、来年2月開催の市民スポーツ祭の種目でもあるので、今から練習すれば優勝も夢ではありませんよ。



一斉に投げ上げた玉が空中で衝突

②円の外で後ろ向きに待つ
ラインぎりぎりに立ちます
③合図で玉を籠に入れる
振り向くと同時に素早く自分でセットした玉を持って構えます。そして、チームで声をそろえて、両手下手投げで一斉に投げます。この時、ちょうど入るくらいより、少し籠を行きすぎると空で投げた方が良いでしょう。すると空中で玉同士がぶつかって、籠にたくさん入ります。



大会に参加した体育指導委員チーム

玉99個が入ってしまったところで素早く投げ入れられます。
④100個の玉が入ってしまいうまでの時間を計測
※アジャタ講習会を予定しています。

「市民ふれあいレガッタ」に参加

昨年まではスタッフとして参加していた「市民ふれあいレガッタ大会」に、体育指導委員チームをつくり、一選手として参加しました。

残念ながら予選通過はなりませんでした。いい汗を流すことができました。そして西日本一のすばらしいポर्ट場を持つ班蛇口湖や菊池の良さを、もっとたくさんの人に味わってほしいと思います。たくさんの方の皆さんに、気軽に参加してもらいたいですね。