

教育委員会だより

スポーツで心身共に健康に ～ウォーキングを始めませんか～

新型コロナウイルスのまん延により、過去2年間は中止となった羽島郡スポーツ大会が、5月8日、15日(日)に3年ぶりに開催されました。グラウンド・ゴルフ代表による意気のある選手宣誓に始まり、6種目の競技で熱戦が繰り広げられました。中学生から90歳まで幅広い年齢の選手が参加しましたが、どの競技の選手も明るい顔でスポーツを楽しみ、スポーツを通して心身共に健康である様子が受け取られる大会でした。

スポーツに親しむ時間を取ることが難しいという人はいると思います。特に、働く世代にとっては日々の生活が忙しく、余裕がないと考える人も少なくないでしょう。しかし、無理に時間を取ろうとすることなく始めることができるのが、ウォーキングです。もちろん道具は必要ありません。少しの時間さえあれば、家の周りをウォーキングできますし、慣れてくるとちょっと遠くまで足を延ばそうと考えるようになります。近所の買い物に自転車ではなく歩いて行くのもひとつの方法です。

羽島郡では、毎年秋に羽島郡スポーツ・レクリエーション祭実行委員会主催の羽島郡健康ウォークを開催しています。これまでは、木曽川沿いのサイクリングロードを歩いていましたが、今年度からはスマートフォンにアプリをダウンロードし、自分のペースで時間や場所を決めて、1か月間歩くという内容にしました(10ページ参照)。アプリでは、県内や町内、年代別のランキングを見ることができます。知っている仲間と互いに競い合うことも楽しくなり、歩くことも増えます。皆さんもこれをきっかけに、ウォーキングを習慣にしたり、意識的に歩くことを増やしたりして、体も心も元気になっていただけたらと考えます。



国民年金

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金制度は、公的年金などの収入やその他の所得額の合計が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に給付金を上乗せして支給するものです。

●対象となる方

老齢基礎年金を受給している方で、次の条件を満たす方

- ・65歳以上であること
- ・世帯全員の町民税が非課税であること
- ・年金収入額とその他の所得額の合計が881,200円以下であること

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、次の条件を満たす方

- ・前年の所得額が4,721,000円以下であること

●請求手続き(現在、年金生活者支援給付金を受給している方は手続き不要)

①新たに年金生活者支援給付金を受け取る方

対象となる方には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを9月上旬頃に発送しましたので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し、切手を貼って返送してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了した場合、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②これから年金を受給する方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場住民課で手続きをしてください。

年金給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル) / 岐阜南年金事務所 ☎273-6161
住民課 ☎388-1115