



バレーボール

【第24回高知県小学生バレーボール春季選手権大会】
4月5日(土)・6日(日)
県立青少年センター体育館

男子の部
2位 野市ジュニアバレーボールクラブ

【第26回小学生バレーボール東部ブロック春季大会】
4月13日(日)
安芸市民体育館

男子の部
2位 野市ジュニアバレーボール

レスリング

【平成26年度ジュニアアクイナスカップレスリング選手権大会】
4月6日(日)
駒沢オリンピック公園運動公園体育館

小学5・6年の部(28kg級)
3位 小学5・6年の部(28kg級)



ルクラフ
女子の部
優勝 野市ジュニアバレーボールクラブ
2位 夜須あへまきクラブ
3位 低学年の部
3位 野市ジュニアバレーボールクラブ

柔道

【第23回高知県スポーツ少年団総合交流大会】
4月29日(火・祝)
高知市武道館

団体高学年男子Aの部
2位 手結道場(安部忠則・香小5)・酒井礼(香小5)・高橋大輝(夜小6)

団体高学年女子Aの部
2位 手結道場(廣内琴音夜小5)・野島小晴(夜小5)・中島瑞希(夜小5)

団体低学年Aの部
2位 手結道場(酒井鈴・香小3)・新原駿(香小3)・中島翔海(夜小3)

個人1年生の部
優勝 近森陸斗(香我美小)
2位 酒井聖香(香我美小)
3位 藤野璃星(香我美小)

個人3年生の部



優勝 桜井はなの(野小5)
小学5・6年の部(30kg級)
2位 川上紗奈(佐小6)
中学生的の部(34kg級)
2位 桜井つぐみ(野中1)

剣道

【第57回高知県中学校剣道錬成春季大会】
4月27日(日)
春野総合体育館

男子団体の部
3位 香我美中学校(岡崎健法2年)・岡本充央(3年)・百田朱南(2年)・齋藤 迅(2年)・弘田裕聖(3年)・武内良太(3年)・内田賢吾(2年)



優勝 中島翔海
個人5年生男子の部
3位 安部忠則
個人5年生女子の部
2位 野島小晴
3位 廣内琴音



【第9回香美市体力づくり少年剣道道錬大会】
4月29日(火・祝)
香北武道館

男子団体の部
2位 香我美中学校(岡崎健法)・岡本充央・百田朱南・齋藤 迅・弘田裕聖・武内良太・内田賢吾

【平成26年度香美・香南市中学校体育大会】
5月3日(土)
香北センター

男子団体の部
優勝 香我美中学校(岡崎健法)・岡本充央・百田朱南・齋藤 迅・弘田裕聖・武内良太・内田賢吾

男子個人の部
優勝 齋藤 迅
2位 弘田裕聖
3位 岡崎健法



高齢介護だより

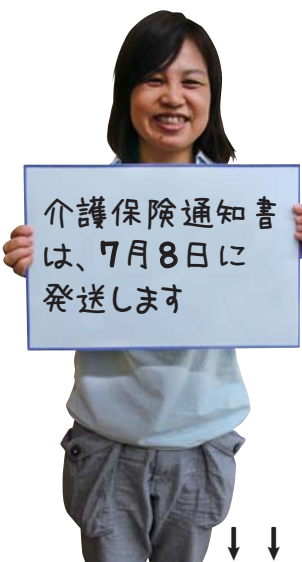


65歳以上の介護保険料

介護保険は、40歳以上の人が納める保険料と、国と自治体などの負担金などを財源に運営されています。介護や支援が必要になったときに、さまざまなサービスを利用できるよう、介護保険料は必ず納めましょう。

Q 保険料はどのように決まるの？
A 65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、市で決められた基準額をもとに、本人の所得や同じ世帯の家族の課税状況に応じて段階的に決められます。

Q 保険料の納め方は？
A 納め方には2種類あります。
◎年金が年額18万円以上の人
事前に年金から差し引かれます。
◎年金が年額18万円未満の人
納付書で納めていただきます。



↓↓↓26年度の介護保険料はこうに決められています↓↓↓

対象者		保険料率	年間保険料	所得段階
生活保護の受給者または、老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税		基準額×0.50	28,920円	第1段階
世帯全員が住民税非課税	本人の合計所得金額と課税年金収入の合計	80万円以下	基準額×0.50	第2段階
		80万円～120万円以下	基準額×0.65	第3段階
		120万円～	基準額×0.75	
本人は住民税非課税世帯の誰かが住民税課税者	本人の合計所得金額と課税年金収入の合計	80万円以下	基準額×0.80	第4段階
		80万円～	基準額	
本人が住民税課税者	合計所得金額	125万円未満	基準額×1.10	第5段階
		125万円～190万円未満	基準額×1.25	第6段階
		190万円～300万円未満	基準額×1.50	第7段階
		300万円～400万円未満	基準額×1.75	第8段階
		400万円～	基準額×1.85	第9段階



いいきいきクラブでは、認知症予防のための様々な取り組みを地域で実施しています。その中から、特色ある活動を行い、市内で活躍している団体の取り組みを紹介します。

認知症予防 キャッチボール

坪井たんぼぼの会(夜須町)

大きさが違う複数のボールを使い、どこからボールがくるか注意力を鍛え、ボールの大きさにより受け方、投げ方も違うため、自然と肩や背中が伸びます。
事前・後のストレッチもきちんと行います。



認知症予防 ボールまわし

手結山・上夜須・西山地区(夜須町)

リズムに合わせてボールをお隣へ、ボールを持っていない人は手をたたくなど、ルールを決めて異なる動作を取り入れます。
やってみると意外と難しいものですが、できても、間違っても大笑い。心も体もすっきりします。

