

SPORTS

スポーツで創ろう！ いきいき日本の宝島“天草”

スポーツに親しみ楽しむことは、健康や体力の増進につながるだけでなく、爽快感や達成感といった気持ちの充実や人と人との交流につながるなど、さまざまな効果をもたらします。

6月11日に3年ぶりに開催された天草宝島国際トライアスロン大会でも、さまざまなシーンが見られ、スポーツのすばらしさを感じた1日となりました。



携わる

～大会を支える多くのスタッフ～

ボランティア282人を含めた583人のスタッフが大会に携わりました。

コース整備のための除草作業、給水所や交通整理員、フィニッシュする選手を出迎える踊り手たち、レース後の選手を癒やすマッサージなど多くの人たちの協力がありました。



▲選手にドリンクを渡すボランティア



▲選手を癒やすマッサージ



▲有志によるコース整備



▲タヒチアンダンスでお出迎え

する

～592人がそれぞれの
目標に挑みました～

18歳の高校生から82歳までの592人が参加した本大会。ゴールした皆さんの表情は達成感と笑顔であふれていました。

初めて出場した大分県の青山佳正さんは、「バイクとランのコースは気持ちよかった。また参加したいです」と話していました。



～地域住民などが出場者を応援～

多くの方が沿道で声援を送っていました。選手の皆さんも、その声援に軽く手を上げるなどして応えていました。



見る

【問い合わせ先】本庁・スポーツ振興課（天草市民センター内）☎096783

Ama-Spo Club
やっています

運動は苦手…
運動を始めてもなかなか続かない…
何か始めたいけど、何から始めればいいのか分からない…

そんな悩みをお持ちのあなたに、市と(一社)天草市体育協会ではだれでも気軽に運動を体験できる教室を用意しています。あなたにぴったりの運動・スポーツを見つけませんか?プロの指導者が、やさしく楽しく体を動かす楽しさを教えてください。

◆時間: 午前10時15分~同11時45分まで ◆要申し込み

運動しやすい服装に、シューズ、タオル、水分を用意してご参加ください。

申 問 (一社)天草市体育協会(天草市民センター内) ☎096555

1教室 500円/回

(各教室、初回のみ
お試し受講可)

〈7月の予定〉



火曜日 ウォーキング・スロージョギング教室

講師: 祐和會からのインストラクター
場所: 本渡運動公園または天草市民センター体育館
ストレッチやフォーム指導、体幹トレーニングなどを行います。ウォーキングのフォームをマスターして、効果的な運動を行いましょ。 ※7月18日はお休み。



水曜日・木曜日 リズム体操教室

(やさしいレベル/普通レベル)

講師: 若松由美 先生
場所: 天草市民センター展示ホールまたは体育館
音楽のリズムに合わせて全身のストレッチ&体幹の筋トレなどを行います。水曜日は、やさしいゆっくりしたリズム体操で、木曜日は普通レベルで行います。



金曜日 コンディショニング教室

講師: 山下真美 先生
場所: 天草市民センター柔道場
自身の体の状態を知って、歪みを直し、体をほぐす運動。プロのスポーツ選手の間でも取り入れられています。 ※7月21日はお休み。

継続のポイント

運動を続けるためには、何よりも自分自身が楽しむことが大切です。体調がよくないときは無理をせず、あなたに合った運動量を見つけましょう。



▶2年前からつけ始めた
剣道日誌

武 道館などでの稽古や自宅の庭に建てた剣道場で筋トレや一人稽古に励む泉さん。6度目の挑戦となる11月の八段昇段審査に向け、日々トレーニングを欠かさない。泉さんが剣道を始めたのは中学の部活動で、剣道歴は50年を超えた。教員時代も仕事と両立させながら昇段審査を受け、49歳の時に七段を取得。もう十分かと思っていたが、後輩が最高の八段に合格して負けん気に火が付いた。挑戦を始めたその翌年、

いくつになっても目標をもって

泉 眞喜夫さん (五和町・64歳)

「剣道は、年齢や体格、性別などに関係なく、年齢を重ねても続けられる生涯スポーツです。私の恩師は91歳ですが、今も元気に指導されています。」
剣道があり、目標があったことで生活に張りとりズムが出ていると話す泉さんは、終始笑顔で気持ちの充実ぶりが垣間見えた。

胃がんが見つかり胃の4分の3を切除した。体重は17kg減少し、体力も落ちたが、逆に体が軽くなり動きが素早くなったとプラスにとらえた。

ソ レイユは、もともと女子ソフトボールチーム。中学の部活動を経験者を中心に長年活動してきた。6年前、一番若いメンバー(ピッチャー)が妊娠し試合出場ができなくなった。
「年を取って、走るより転んだ方が早かよ」と笑いながら話すメンバーの年齢は、43~61歳。次にソフトボールができるようになった。

仲間と一緒に

ミニバレーボールチーム「ソレイユ」

「仕事と家事を済ませ、いつもの時間、いつもの場所に集まり、おしゃべりに花が咲く。「ミニバレーをしに来るんじゃなくて、みんなに会いにきよつとよ」と話す代表の石田さん。互いをよく知る仲間と汗をかきその場所は、彼女たちのストレス発散の場となっていた。」



▲いつも笑いが絶えないメンバー

◀天附体育館での練習のようす

8月1日から 保険証が新しく変わります

国民健康保険証と後期高齢者医療保険証が新しく変わります。
新しい保険証（有効期限が平成30年7月31日）を7月中旬に簡易書留で郵送します。
古い保険証は8月1日以降に細かく切るなどして処分してください。



国民健康保険証 (一般)



国民健康保険証 (退職)



後期高齢者医療保険証

限度額適用・標準負担額減額認定証が7月31日で期限切れとなります

国民健康保険の人

8月1日以降の認定証が必要な場合は、**新たに申請**してください(7月24日⑨から申請受付)。
※特定疾病の認定証「特定疾病療養受給者証」の有効期限も7月31日までです。対象者には申請書を送付しますので、7月21日⑨までに申請してください。

後期高齢者医療保険の人

8月1日以降も該当する人には、新しい認定証（青色）を保険証と一緒に郵送します。なお、入院中または入院予定の人で認定証の交付を受けていない人は、ご相談ください（世帯全員が住民税非課税の人が対象となります）。

高額療養費制度の上限額が変わります (70歳以上)

| 区分 | 平成28年度 | | 平成29年8月から | |
|---------|---------|--|---------------------------------|--|
| | 外来(個人) | 外来+入院(世帯) | 外来(個人) | 外来+入院(世帯) |
| 現役並み所得者 | 44,400円 | 80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円*1) | 57,600円 | 80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (多数回 44,400円*1) |
| 一般 | 12,000円 | 44,400円 | 14,000円 (年間上限*2) (14.4万円) | 57,600円 (多数回 44,400円*1) |
| 低所得者Ⅱ | 8,000円 | 24,600円 | 8,000円 | 24,600円 |
| 低所得者Ⅰ | | 15,000円 | | 15,000円 |

※1…過去12カ月以内に上限額が3回達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
※2…年間上限は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

後期高齢者医療保険料の軽減割合が変わります

所得割額

被保険者の総所得金額などが、「基礎控除(33万円)+58万円」を超えない人の所得割額。

平成28年度 「5割軽減」 → 平成29年度 「2割軽減」

被用者保険加入者に扶養されていた人の均等割額

後期高齢者医療制度加入の前日まで被用者保険加入者に扶養されていた人の均等割額。

平成28年度 「9割軽減」 → 平成29年度 「7割軽減」

☎本庁・国保年金課

スポーツ推進委員は、地域や市のスポーツイベントの企画運営の他に、ニュースポーツの紹介や指導を行っています。
ニュースポーツは、競うことより楽しむことを目的に新しく考案されたスポーツのことです。いつでも・だれでも・実際に体験して、その楽しさやルールなどを学習し、みなさんに合うスポーツを紹介しています。競うものではないので、紹介する我々が上手にできなくてもいいのでプレッシャーがなくていいんです。



▲キャッチング・ザ・スティックを楽しむ様子

その分楽しさや気軽さを伝えたいと思っています。使用する物品も貸し出しています。最近では、子ども会や老人会活動などに取り入れられることも増えていきます。気軽に地域のスポーツ推進委員またはスポーツ振興課に問い合わせください。

ご存じですか?

スポーツ推進委員



渡邊 享さん

市スポーツ推進委員 副会長
県スポーツ推進委員協議会 研修委員長

スポーツに携わる人

スポーツの拠点となる施設を整備していきます

～天草市スポーツ拠点施設整備基本計画～ (平成29年3月策定)

市のスポーツ施設は老朽化が進んでおり、安全・安心して利用できるように計画的な改修などを実施し長寿命化を図っています。また、大会や合宿などを誘致し交流人口の増加を図るために、ニーズに応じたスポーツ拠点となる施設の整備が望まれています。このため、拠点施設を効率的かつ効果的に整備していく「天草市スポーツ拠点施設整備基本計画」を策定しました。詳細は、市ホームページで見ることができます。

計画に基づき、順次施設の整備を進めていきますが、まずは400mトラックの陸上競技場を整備します。地域のイベントや日常的に市民の皆さんが利用できる多目的広場も併設する予定です。

そこで、広く市民の皆さんからご意見やご要望などを募集します。「こんな競技場があったらいいな…」などあなたの思いやイメージ図を書いてお寄せください。 ※候補地=大矢崎緑地公園

- 締切=7月31日⑨まで (郵送またはメール)
- 郵送先=〒863-0033 市内東町3番地
- メールアドレス=sports-kyoten@city.amakusa.lg.jp



【問い合わせ先】本庁・スポーツ振興課(天草市民センター内) ☎326783

募集