

体育館だより

(月曜日は休館日)

教室の申し込みは下記へ

- ▶ 龍野体育館 (☎63・2261)
- ▶ 新宮スポーツセンター (☎75・1792)
- ▶ 御津体育館 (☎322・3012)
- ▶ 揖保川スポーツセンター (☎72・5567)



令和4年度 龍野体育館第1期スポーツ教室受講生を募集

受講料 各教室3,000円(全10回) **申込期間** 3月3日(木)～9日(水)9時～19時(日曜日は17時まで。月曜日休館)

申込方法 龍野体育館窓口へ申し込み(電話、ファックス、代理申込不可)

※定員を超えた教室は、3月10日(木)に事務局で抽選。受講できる方には、3月11日(金)に連絡します。定員に満たない教室は、3月11日(金)の13時から追加募集します。

※令和4年度からキッズスポーツリズム教室を増設し、キッズスポーツリズムI・IIに対象者を分けて行います。

※チェアビクス・ヘルシービクス教室を初めて受講される方は、教材用ボール代金1,400円が必要となります。

※対象者の年齢と学年は、令和4年4月1日時点で判断します。

その他 新型コロナウイルス感染防止のため、定員を変更しています。また、教室を中止する場合があります。変更がある場合は、市ホームページで周知します。

教室名	対象者	定員	期間	曜日	時間
幼児体操I	年中・年長 (平成28年4月2日生～平成30年4月1日生)	15名	4/12～6/21	火	15:00～16:00
幼児体操II		15名	4/14～6/23	木	15:00～16:00
幼児体操III		15名	4/15～6/24	金	15:00～16:00
キッズスポーツリズムI	年少・年中・年長 (平成28年4月2日生～平成31年4月1日生)	10名	4/16～6/18	土	10:00～11:00
キッズスポーツリズムII	小学1～3年生 (平成25年4月2日生～平成28年4月1日生)	10名	4/16～6/18	土	11:00～12:00
小学生体操I	小学1年生 (平成27年4月2日生～平成28年4月1日生)	10名	4/16～6/18	土	10:00～11:00
小学生体操II	小学2～6年生 (平成22年4月2日生～平成27年4月1日生)	10名	4/16～6/18	土	11:00～12:00
ストレッチ・ヨーガ	一般(18歳以上)	10名	4/ 5～6/14	火	13:30～14:30
リズム・ダンス		10名	4/ 6～6/15	水	19:30～20:30
ヨーガ		10名	4/ 9～6/11	土	19:30～20:30
チェアビクスI	概ね60歳以上の女性	15名	4/ 6～6/15	水	10:00～11:00
チェアビクスII		15名	4/ 8～6/17	金	10:00～11:00
ヘルシービクス	一般(18歳以上)	15名	4/ 6～6/29	水	13:30～14:30
フレッシュビクス	30歳～55歳くらいまでの女性	15名	4/12～6/21	火	10:00～11:00
ピラティスI	一般女性(18歳以上)	10名	4/14～6/23	木	10:00～11:00
ピラティスII		10名	4/14～6/23	木	11:15～12:15
バレトン	一般(18歳以上)	15名	4/ 7～6/16	木	10:00～11:00



小学生体操



チェアビクス

▶ スポーツ振興課 (☎63・2261)



国民年金

- ▶ 姫路年金事務所国民年金課 (☎079・224・6382)
- ▶ 国保医療年金課 (☎64・3240)
- ▶ 新地域振興課 (☎75・0253)
- ▶ 旧地域振興課 (☎72・2523)
- ▶ 旧地域振興課 (☎322・1451)

国民年金保険料の納付は『前納』がお得です。

国民年金保険料の納付は、毎月納付のほかに、6カ月分、1年分、2年分を一括して前払いで納める方法(前納)もあります。前納すると、毎月納付よりも保険料が割引かれて大変お得です。

口座振替の早割制度

月々の保険料を口座振替の早割(当月保険料を当月末引き落とし)で納付すると、年間600円(月額50円)の割引になります。

令和3年度の納付方法別割引額

納付方法	納付額	割引額	納付期限(口座振替日)	
毎月納付	現金納付 クレジットカード納付 口座振替	月額 16,610円(年間199,320円)	割引なし	翌月末
	口座振替(早割)	月額 16,560円(年間198,720円)	50円(年間 600円)	当月末
6カ月前納	現金納付 クレジットカード納付	6カ月 98,850円(年間 197,700円)	810円(年間1,620円)	4月末(4月～9月分) 10月末(10月～翌年3月分)
	口座振替	6カ月 98,530円(年間 197,060円)	1,130円(年間2,260円)	
1年前納	現金納付 クレジットカード納付	195,780円	3,540円	4月末(4月～翌年3月分)
	口座振替	195,140円	4,180円	
2年前納	現金納付 クレジットカード納付	383,810円	14,590円	4月末(4月～翌々年3月分)
	口座振替	382,550円	15,850円	

※納付期限(口座振替日)が土・日・祝日の場合は、翌営業日が振替日となります。

※国民年金保険料額・割引額は、令和3年度の保険料16,610円と令和4年度の保険料16,590円を基にした額です。

※前納で納付するためには、2月末までに手続きが必要です。

※納付額が30万円以上の場合、コンビニエンスストアでの納付はできません。



学都たつの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

幼保こども園交流研修会で再認識! ～“健康な心と体”を育む教育・保育～

たつの市内公私立の幼稚園・保育所・こども園の職員が合同で、年間5回テーマを決めて研修を行っています。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の為、オンライン形式でのリモート研修でしたが、毎回違う先生に保健衛生と安全対策についてご講義いただき、保健計画の作成の仕方や、事故防止や安全管理、また感染症について詳しく学ぶことができました。

園では、生活に必要な習慣や態度を身につけていくと共に、子ども自身が健康のために大切だと感じ、自ら行動できるようになってほしいと、様々な取り組みを行っています。講義の中でも、園で行っている「食後の歯磨き習慣」や「苦手な食べ物でも一口は食べてみよう」と励まし、「バランスよく食べること」等の乳幼児期からの健康教育が、大人になってからの健康習慣にもつながると言われ、引き続き取り組んでいきたいと思いました。

また、新型コロナウイルス感染症はもちろんのこと、その他様々な感染症についても、保育者自身が感染症の特徴等の知識を身につけることが、正しい防止対策につながると学びました。園では、「おやま～おやま～」と歌いながら、指の間まで洗い、楽しみながら感染予防対策を学んでいます。これからも、安全・安心な教育・保育を心がけながら、子どもたちの“健康な心と体”を育てていきたいと思ひます。



5回目の研修



睡眠中の呼吸をチェック!



「バイキン バイバイ!」きれいに手洗い

▶ 幼児教育課 (☎64・3126)