



2012年に、旧利根中学校跡に
開校した日本ウェルネススポ
ーツ大学からの情報をお届けして
います！



学校法人タイケン学園

日本ウェルネススポーツ大学

1号館 利根町布川 1377

2～4号館 利根町布川 1649

TEL 0297-68-6787

FAX 0297-68-6788



女子プロツアーに出場した5名 左上から吉田優利
さん、稲見萌寧さん 左下から臼井麗香さん、高橋
彩華さん、西郷真央さん

大学からのお知らせ

オープンキャンパス（対面型、WEB）を開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。（日程等は随時更新します。）また、運動部の体験・見学をご希望の方は、随時受付をいたしますので事務局までご連絡ください。総合型選抜（旧AO入試）A日程のエントリー受付中。願書受付は9月15日（火）から開始されます。

女子プロツアー開幕戦 ウェルネス勢大健闘!!

今季の女子プロゴルフツアー「アイ
スモンダミンカップ」が6月25日に開
幕し、本学ゴルフ部から5名が出場し
ました。

今大会はツアー史上最高の賞金総額
大会であり、注目の一戦となる中、本
学生のプロたちは優勝争いに絡む堂々
の戦いを披露しました。

2日目に臼井麗香さん（デイトライト
ワークス）が5位に付け、3日目に
西郷真央さん（大東建託）が2位、稲
見萌寧さん（都築電機）が10位に浮上！

「ウェルネス勢」がベスト10の内3名を
占め、メディアでも大きく取り上げら
れました。

最終日も全員が踏み止まり、西郷さ
ん5位、稲見さん13位、臼井さん23位、
吉田優利さん（エプソン）28位でホー
ルアウト。

本学ゴルフ部の躍進がますます期待
できる一戦となりました。

皆さんの周りに、大学でゴルフを続
けたいという学生さんがいましたら、
是非、本学ゴルフ部を勧めて下さい!!

国民年金 あれこれ

老齢基礎年金の請求について

老齢基礎年金は、国民年金の加入者であった方の老後の保障として、65歳になったときから
給付されます。

老齢基礎年金を受けるための3つの確認

その1 保険料を納めた期間が10年以上必要です。

老齢基礎年金は、保険料納付済期間（厚生年金保険や共済組合
の加入期間を含む）と保険料免除期間などを合算した資格期間が、
10年以上ある場合に終身にわたって受け取ることができます。

60歳になるまでに保険料を納める期間が10年を満たしていない
場合や、満額の受け取りに必要な期間（40年）が足りない場合、
65歳までの方なら任意加入することができます。

その2 保険料を納める月数で年金額が変わります。

保険料を納めていない期間があると、将来受け取る年金額が少
なくなります。

その3 お手続きは原則65歳からです。

ご希望の方は、年金の受け取る年齢に応じた「繰上げ受給」や「繰
下げ受給」ができます。

繰上げ受給：60歳から65歳になるまでの間に繰り
上げて受け取ることができます。

ただし、年金額が減額されます。

繰下げ受給：66歳から70歳になるまでの間に繰り
下げて受け取ることができます。

年金額は増額されます。

※いずれの受給も一度決めた減額率や増額率の変更ができません。



老齢基礎年金の年金額（令和2年度の額）

20歳～60歳になるまでの40年間の保険料をすべて納めると、満額の老齢基礎年金を受け取ることが
できます。

年金額（満額の場合）＝年額 781,700 円（月額 65,141 円）

老齢基礎年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。

①「老齢年金のお知らせ」や「年金請求書」などが日本年金機構または共済組合などからご自宅に届きます。

原則として、65歳の誕生日の約3カ月前に、日本年金機構または共済組合などから「老齢年金のお知らせ」や「年金請求書」
が届きます。
※繰上げ請求を希望される方や、年金請求書を紛失された方は、土浦年金事務所または役場保険年金課窓口で年金請求書を
お受け取りください。
※ただし、共済組合に加入していた方は、加入していた共済組合にご相談下さい。

②「年金請求書」を提出します。

必要事項を記入し、**受給開始年齢の誕生日の前日以降**に提出してください。
年金請求書には、戸籍抄本や住民票などの添付書類が必要です。添付書類は配偶者の有無や年金加入状況などにより変わ
りますので、年金請求書に同封されているパンフレットや、土浦年金事務所・ねんきんダイヤルなどでご確認ください。

年金請求書の提出・問い合わせ先

- 土浦年金事務所お客様相談室（土浦市下高津 2-7-29）
☎029-825-1170
自動音声に従って【1】→【2】をダイヤルしてください。
- 役場保険年金課 国民年金係
（年金加入期間が国民年金【第1号被保険者】のみの方）
☎68-2211（内線176）

年金事務所の予約申し込みについて

年金事務所へ直接お伺いしてのご相談
や請求書のご提出は、日程の**事前予約が必要**になります。それに伴い相談窓口の
混雑が予想されますので、年金事務所への予約申し込みは、
下記の「予約受付専用電話」に申し込みのうえ、予約した指
定日にお伺いください。
予約受付専用電話 ☎0570-05-4890



あなたも**ワイワイくらぶ**に、
参加してみませんか？
健康体操で「認知機能の向上」「生活習慣予
防」など脳トレを目的として行われている中
の、スクエアステップを紹介しします。
各グループに分かれ、はじめにデモを一緒
に行い、次にリーダーとなる方の動作をお手
本として見ながら、25センチ四方の柵の中を、
柵の線を踏まないようにリズムに合わせて歩
いていく運動です。
いろんな形を考え見てもらい、覚えて動く
ことも楽しいです。ステップパターンは、前進・
後退・左右・斜め方向を組み合わせて、百種
以上あります。
他にも、バランスボールでの運動や、筋ト
レなども行っていますので興味のある方は覗
いてみてください。
健康体操に参加されている多くの方は、グ
ラウンド・ゴルフ、楊名時太極拳など複数の
種目に参加し楽しんでいきます。
会員になり、多くの種目に参加し楽しんで
ください。

問い合わせ先
とねワイワイくらぶ 事務局
☎090(1407) 4480

9月の活動予定

プログラムは、状況により変更・中止する場合があります。最新の活動計画は、各公共機
関のパンフレット用ラック、または「とねっと」にてご確認ください。

★会員は、定例クラブ活動のどの種目をどれだけ選んでも同じ会費です。
ビジターの参加は、大人300円、子供150円です。（1回あたり）
・早朝の楊名時太極拳は無料です。

活 動	日 程	時 間	場 所
楊名時太極拳	月曜日：7日・14日・21日・28日 水曜日：2日・9日・16日・23日（早朝のみ） 金曜日：4日・11日・18日・25日	①（月・水・金）7：00～7：40 ②（月・水）7：30～8：30 ③（水曜夜間）19：00～20：30	①早尾台緑地広場 ②とねっ子公園 ③利根町文化センター
テニス教室	金曜日：4日・11日・18日・25日	10：00～12：00	利根浄化センターテニスコート
テニス	月曜日：7日・14日・21日・28日	（午前）10：00～12：00 （午後）13：00～15：00	利根浄化センターテニスコート
グラウンド・ゴルフ	日曜日：6日・13日・20日・27日 水曜日：2日・9日・16日・23日・30日	9：30～12：00	（日曜日）文小学校グラウンド （水曜日）利根浄化センターグラウンド
バドミントン・卓球・ ニュースポーツ	土曜日：5日・12日・19日・26日	（午前）9：30～12：00 （午後）13：30～15：30	文小学校体育館
ニュースポーツ 他	火曜日：1日・8日・15日・22日・29日	19：30～21：30	文小学校体育館
健康体操	日曜日：6日・20日	10：00～12：00	利根町生涯学習センター