

住民税などの所得申告の準備を始めませんか

医療費控除事前相談会

確定申告、住民税の「医療費控除」は、平成27年中の所得と支払った医療費をもとに申請しますが、金額の計算には、領収書の整理、内容確認、明細書の作成などが必要のため、時間もかかります。そこで、事前に明細書の作成をお手伝いする機会を設けています。

期日：1月13日(水)・14日(木)

時間：午前9時～午後5時

場所：市役所605会議室

持ち物：平成27年中の所得がわかるもの(源泉徴収票、医療費の領収書、おむつの証明書など)

※領収書は、人ごと、医療機関ごとにとまとめてお持ちください。

【確定申告・住民税申告相談会開催】

●2月4日(木)～9日(火)：関東信越税理士会諏訪支部による無料の還付申告相談会(土・日除く)

●2月12日(金)・15日(月)：住民税のみの申告相談会

●2月16日(火)～3月15日(火)：所得税確定申告・住民税申告相談会(詳細は2月号に掲載)

申告をするみなさんは、申告に必要な書類(支払調書・給料や年金の源泉徴収票、生命保険料、地震保険料の控除証明書など)を早めに確認し、準備しましょう。

問合せ●税務課(内線1125～1127)

新成人のみなさんおめでとうございます 20歳になったら国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金の被保険者となります。

20歳になれば、厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またはその配偶者に扶養されている人を除き、国民年金第1号の加入手続きをすることが必要です。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなどに、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

20歳の誕生月の前月に、日本年金機構から加入の案内が届きますので、市民生活課または年金事務所です手続きをしてください。

なお、保険料を納めることが難しい人は、免除や猶予の制度があります。申請についてなど、詳しくはお問い合わせください。



☆「年金情報流出」を口実にした犯罪にご注意ください!

不正アクセス専用コールセンター (無料)

☎0120-818211

受付時間…午前8時30分～午後9時

(平日・土・日)

※12月29日(火)～1月3日(日)は受付休止

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

教員住宅を売却します

場所…神明町三丁目12-15(学校・岡谷IC近くの好立地)
二本松(東)教員住宅

土地…426.02㎡

建物(延べ床面積) …163.12㎡ (2棟)

売却予定価格(最低落札金額) …1,544万円

申込み…市有財産一般競争入札参加申込書にご記入のうえ、必要書類を添えて教育総務課に提出してください。希望により現地へご案内します。申し込み後、入札により決定します。

受付期間…1月18日(月)～2月8日(月)の午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

入札・開札…2月12日(金) 午前10時～
市役所602会議室

※詳しくはお問い合わせください。



問合せ●教育総務課(内線1211)

長野県民交通災害共済 会員募集! 新年度の会員募集が始まります。申し込み手続きをご確認ください。

【一般加入】(年会費1人400円) ※印鑑は不要です。

区より配布される申込書(会員証)に記入のうえ、切り離さずに人数分の会費と一緒に封筒に入れ、封をして区に申し込んでください(市役所・3支所・駅前出張所でも受け付けます)。後日会員証をお渡しします。なくさないように大切に保管してください。

加入期間…平成28年4月1日～平成29年3月31日

中途加入の場合…会費納入の翌日～平成29年3月31日

【団体加入】

小・中学生の保護者のみなさん、小・中学生の加入手続き方法にご注意ください。

平成28年4月1日現在で、市内の小・中学校に在学する児童生徒(岡谷市に住民登録がある人)は、各学校ごとの団体加入となります。学校より通知が届きますので、学校へ加入申し込みをしてください(団体加入会費1人100円)。

市外の学校には団体加入が適用されません。市外通学している児童生徒は一般加入となりますので、区のとまりまとめ、または市役所・3支所・駅前出張所窓口にてお申し込みください(会費1人400円)。

【以下の人には市が会費を負担します】

(申込み不要・会員証は発行されません)

①平成28年4月1日現在、岡谷市に住民登録のある未就学児。

ただし、加入を希望しない場合は、4月28日までにお知らせください。4月2日以降に出生・転入の場合も、月ごとにまとめて、市が手続きをします。

②平成28年4月1日現在、小学生以上の身体障害者手帳1・2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳1・2級を持っている人で、障がい者会費負担の手続きをしている人。

★平成27年度に新たに該当の手帳を取得した人や、該当の手帳をお持ちで転入手続きをした人、平成28年4月に小・中学生となる人には、個別に通知します。

★すでに障がい者会費負担で加入している人は、自動的に継続加入となります。加入状況など詳しくは社会福祉課におたずねください。

問合せ●加入について：市民生活課(内線1166・1172)／障がい者会費負担について：社会福祉課(内線1256)

イルフプラザ・カルチャーセンター 世代間交流講座

おりがみで「御柱人形」を折ろう!

紙相撲大会もあるよ!

おとなも子どもも、みんなでおりがみ!「御柱人形」や、新聞紙で折ったおすもうさんと、紙相撲大会も行います。

日時…1月31日(日) 午前10時～正午

対象…園児(年長)からシルバー世代まで(親子や3世代など、どんな組み合わせでも参加可能です)

定員…40名(定員になり次第締め切り)

講師…瑞穂幼稚園 荻野 陽子さん

持ち物…はさみ・のり・カラーペン(顔を描きます)

受講料…1人200円 材料費…1人300円

申込み…1月5日(火)～24日(日)の午前10時～午後5時まで受付。受講料・材料費を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください(おつりのないようお願いします)。

受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。17日(日)までは、市内在住の人優先。



カルチャーセンター 生涯学習大学

2講座を予定しています。

お誘いあわせてお申し込みください。

聴講無料

託児あり

【第1回】「睡眠の心理学」

睡眠に関する自己診断テストを行いながら、睡眠のメカニズムを解明。眠りに影響する心理的要因や睡眠と記憶の関係など、さまざまなトピックを紹介します。

日時…1月30日(土) 午後1時30分～

講師…清泉女学院大学人間学部 教授 寺門 正顕さん
[この講座は清泉女学院大学出張講座の一環として行われます]



【第2回】「医師への正しいかかり方」

日時…2月27日(土) 午後1時30分～

講師…松本大学 教授(医学博士) 進藤 政臣さん

場所…カルチャーセンター多目的ホール(2講座とも)

申込み…カルチャーセンター窓口、またはお電話でお申し込みください。

※託児を希望する人は、開講日の10日前までにお申し込みください。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬の講座 受講生募集

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

受講料 (1講座) …①・②650円、③～⑥1,000円、⑦～⑪1,150円(保険料含む) ※材料費が別途かかる講座もあり。

申込み…1月5日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員

になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いませんのでご了承ください。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①パティシエから習う“とっておきスイーツ”	1月28日～2月18日(2/11休み)〔木曜・全3回〕	午後7時～9時	12名	勤青ホーム
②家庭で出来る「簡単イタリアン」	2月22日～3月7日〔月曜・全3回〕	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
③今日から私も英会話(初級編)	1月25日～2月29日〔月曜・全6回〕	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
④始めてみよう! 韓国語	1月26日～3月1日〔火曜・全6回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤日常英会話(中級編)	1月28日～3月10日(2/11休み)〔木曜・全6回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑥「羊毛フェルト」で作る “武井武雄キャラクター&オリジナルマスコット”	1月27日～3月9日(2/3・24休み)〔水曜・全5回〕	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑦ピラテス	1月25日～2月29日〔月曜・全6回〕	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑧仲間とバドミントン	1月27日～3月9日(2/10休み)〔水曜・全6回〕	午後7時30分～9時	30名	市民総合体育館
⑨有酸素&骨盤(ボーン)体操	1月28日～3月10日(2/11休み)〔木曜・全6回〕	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ダンスヴィズミー	1月29日～3月4日〔金曜・全6回〕	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑪ビューティー・パワーヨガ	1月29日～3月4日〔金曜・全6回〕	午後7時～8時30分	30名	勤労会館

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

長地公民館 生活講座

杜氏が教える日本酒の魅力

多くの人に愛されてきた日本酒。初回・2回は歴史や種類、製造方法などを杜氏から学びます。3回目は蔵元見学! 利き酒もありますよ。

期 日	内 容
1月22日	日本酒の起源と種類
1月29日	日本酒の醸造方法、杜氏の裏話
2月12日	蔵元見学(利き酒あり) ※現地集合

開催日…1月22日・29日、2月12日 毎回金曜日(全3回)

時間…午後7時～9時

場所…長地公民館学習室(3回目は蔵元見学)

定員…15名(先着順)

講師…高天酒造株式会社 大杜氏 伊藤 訓さん

持ち物…筆記用具

受講料…600円

申込み…1月12日(火) 午前8時30分より受付。公民館窓口にて受講料を添えてお申し込みください。翌日から電話での受付もします(初日は不可)。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター・「手編みパピーの会」共催講座

春の手編み講座

初心者大歓迎! 自分に合った色・サイズで、パイナップル模様のベストを作ります(作品見本を事務室に展示中)。

開催日時…2月3日・17日、3月2日・16日

毎回水曜日(全4回) 午前9時30分～11時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…16歳以上の人

定員…25名(先着順。定員になり次第締め切ります)

講師…立石智保子さんと「手編みパピーの会」のみなさん

受講料…1,000円(税込)

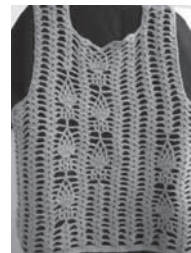
材料費…4,250円(毛糸色見本あり)

持ち物…かぎ針6号 講座初日に販売もします。

申込み…1月6日(水) 午前9時からカルチャーセンター第2会議室にて受付。受講料・材料費を添えてお申し込みください。翌日から電話での仮受付もします(初日は不可)。

申込み締切…1月26日(火)

託児…生後4か月から小学生未満。申し込み時に予約してください。



託児あり

● 申込み・問合せ ●

イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

リフレッシュセミナー

家庭で介護をしている人と、介護者支援に関心のあるみなさんを対象にしたセミナーです。お気軽にご参加ください。

【第1回】

ストレスを解消し、もともと持っている
自然治癒力を高めましょう

参加無料
申込み不要

身体を楽にほぐし、心を柔軟に、体温アップをはかりませんか？体が奥からぽかぽか温まるとリラックスができ、元気につながります。

日時…1月28日(木) 午後2時～3時30分

講師…NPO法人日本脳教育協会 プレイントレイナー

キム・ナウンさん

持ち物…バスタオル、水分補給の飲みもの

【第2回】

家庭介護者のための心のケア
ストレス対処の考え方と実践のコツ

参加無料
申込み不要

介護者が心の健康を保つには…？

ストレス発散と自己ケアの方法を、第一線で活躍している専門家から学びましょう。

日時…3月14日(月) 午前10時～正午

講師…甲南女子大学

看護リハビリテーション部 准教授

瀬籾乃理子さん



場所…岡谷市保健センター研修室(第1回・第2回とも) ※両日とも動きやすい服装でお出かけください。

主催…岡谷市地域包括支援センター・岡谷市介護支援専門員研究部会

問合せ●介護福祉課(内線1276) / 地域包括支援センター ☎23-2336

宝くじ助成金により 整備しました

公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの社会貢献広報事業の助成を受けて、岡谷市(危機管理室)で災害用プラカードを17基整備しました。



災害用プラカード

女性活躍推進セミナー

「女性の活躍推進と企業の活性化」

企業経営を今後も発展させるためには、これまでの習慣や常識を変え、女性の能力を発揮し、評価される組織を実現することが大切です。

このセミナーでは、企業力を高める女性活用ポイント・手法をお伝えするとともに、女性活躍推進法の内容や製造業などを中心とした、先進的な取り組みをご紹介します。

日時…1月20日(水) 午後1時30分～3時

場所…テクノプラザおかや 3階 人材育成研修室

講師…女性労働協会講師・(一財)女性労働協会前専務理事

佐藤 千里さん

※事前の申し込みが必要です。

参加無料



申込み・問合せ●テクノプラザおかや☎21-7000

広告

大切な本づくり 安心しておまかせください。

❖人生の節目に…自伝

❖オリジナル書籍…句集・歌集・作品集

❖新たな未来へ…社史・校史

❖活動の足跡となる…機関誌・年鑑 など

中央印刷株式会社

〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL (0266) 22-5551(代) FAX (0266) 24-0304
URL <http://www.chuo-print.com>

【本社】

〒171-0021 東京都豊島区西池袋5-26-19 陸王西池袋ビル4階
TEL (03) 3973-0201(代) FAX (03) 3973-0251

株式会社 中央企画

〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20 TEL (0266) 21-7620(代)