

介護保険料・後期高齢者医療保険料 年額決定と納入について

介護保険は65歳以上、後期高齢者医療保険は75歳以上(65歳以上で一定の障がいがあり、加入を希望する人を含む)が対象です。

平成28年度の各保険料が、今年度の市民税や4月1日現在の世帯状況などから確定しましたので、それぞれの保険の対象者に、保険料の納入通知書をお送りします。7月中旬に郵送の予定です。保険料額と納め方をご確認ください。

納め方は2通り

1. 年金からの天引き(年金の年額が18万円以上の人)

毎年4月1日現在で、年金を年額18万円以上受給している人は、年金から保険料が天引きされます。

8月は、2・4・6月と同額の仮徴収保険料額が天引きされます。なお、6・8月分は変更される場合があり、対象者には4月(介護保険は6月)に通知済みです。10・12・2月には、保険料の年額から仮徴収分(4・6・8月分)を引いた額を分割し本算定の保険料として天引きされます。

年金が18万円以上でも天引きにならない場合

- ①今年度の途中で転入してきた人*(順次天引きに切り替えられます)
- ※介護保険は諏訪圏6市町村外からの転入、後期高齢者医療保険は市外からの転入
- ②今年度の途中で対象年齢になった人(順次天引きに切り替えられます)
- ③介護保険料と後期高齢者医療保険料との合計額が年金額の2分の1を超える人
- ④天引きになる人でも、口座振替を希望した人
※③と④は、後期高齢者医療保険に適用されます。

2. 口座振替または納付書

(年金の年額が18万円未満の人・天引きにならない条件の人)

決定した保険料の年額から暫定徴収された保険料を差し引いた額を、7月から来年3月までの9回で納めます。口座振替の場合は、納期限前日までに預金残高を確認してください。

●年金からの天引きの場合

年金の支給月	保険料額について
4月・6月・8月	【仮徴収】平成28年2月分保険料と同額が天引きされます。 ※6・8月は変更される場合あり(変更者には通知済み)
10月・12月・2月	【本算定】保険料の年額から、仮徴収分(4・6・8月分)を差し引いた額が天引きされます。

●口座振替・納付書の場合 便利で確実な口座振替をおすすめします。

保険料を納める月	保険料額について
4月	【暫定賦課】前年度の保険料段階から算出した、暫定的な保険料を納めます。
5月	
6月	
7月~3月	【本算定】保険料の年額から、暫定賦課分(4~6月分)を差し引いた額を分割し納めます。

後期高齢者医療保険について 8月から保険証が新しくなります!

後期高齢者医療保険証 現在の保険証の有効期限は7月31日です

7月下旬、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で新しい保険証を郵送(簡易書留)します。新しい保険証は桃色に変わります(来年の7月31日まで有効)。

※昨年中の所得に基づき医療機関の窓口で支払う一部負担金の割合(1割または3割)を判定しているため、7月までと一部負担金の割合が変わってくる場合があります。

どちらも「転送不要」扱いで郵送されるので、住民票の住所以外へ郵送を希望する場合は、前もって医療保険課へご相談ください。新しい保険証が届いたら、期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。

平成28年度の保険料率などが改定になります(保険料率は2年間の医療給付費を推計して2年ごとに見直されます)

長野県後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受け、次のとおり改定することになりました。

(平成26・27年度)	改定	(平成28・29年度)
所得割率	8.10%	→ 8.30%
均等割額	40,347円	→ 40,907円
限度額	570,000円	→ 570,000円

$$\text{均等割額} \text{ 一人あたり } 40,907 \text{ 円} + \text{所得割額} \text{ (所得 - 33万円)} \times 8.30\% = \text{年間保険料} \text{ (限度額 57万円)}$$

※100円未満切捨て

〈歯科健診〉 平成27年度に75歳になった人(昭和15年4月1日~昭和16年3月31日生まれ)に対して、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科健診のご案内が郵送されます。受診を希望する人は、長野県後期高齢者医療広域連合指定の歯科医院に直接予約をしてください。

福祉医療費について

福祉医療費の受給者証更新

新しい受給者証を7月下旬に郵送します。対象は、一定の障がいのある人および母子・父子家庭などで一定の条件に該当する人です。

福祉医療費の資格について

障害者手帳の交付や障害年金の受給開始があった場合、または、それらの内容に変更があった場合は、手続きが必要になることがありますので医療保険課へお知らせください。

福祉医療費の支給について

- 受診の際は、必ず受給者証をご提示ください（病院、院外処方薬局など）。
- 県外の医療機関等を受診した場合や、医療機関等で受給者証を提示しなかった場合は、医療保険課窓口で申請を行ってください（期限は診療月の翌月から1年です。領収書をあわせてご提出ください）。
- 保険診療の自己負担分から、保険者からの高額療養費や附加給付金、他制度からの給付金（学校の災害共済給付金等）、受給者負担金（500円）を差し引いた金額が支給されます。（高額療養費などの支給決定通知がお手元に届いたら、医療保険課へお知らせください。）

介護保険に関する問合せ●介護福祉課（内線1283）・諒訪広域連合介護保険課 ☎82-8161（直通）

後期高齢者医療保険・福祉医療費に関する問合せ●医療保険課（内線1175・1174）

国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

職場の健康保険加入者以外の人を対象として、安心して医療が受けられるように納めていただくものです。

① 健康保険加入者の配偶者および3親等以内の親族
② 年収が、60歳未満なら130万円未満、60歳以上なら180万円未満であるとき

左枠内に該当する人は、職場の健康保険に加入している場合がありますので、勤務先の保険担当者に相談してみてください。

あなたは家族の扶養になれますか？
国保は、一般的に自営業者や退職者など職場の健康保険に加入していない人または収入などの条件により健康保険加入者の扶養になれない人が加入するものです。

納税には、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、税務課、各支所、金融機関、郵便局の窓口でできます。

7月から来年3月までの9回で、本算定により確定した年税額から暫定税額（4月～6月までに納めた税額）を差し引いた額を納めてください。年税額より暫定税額が多かった場合は、差額を返金します（8月上旬頃）。7月以降に国保加入の手続きをした場合、手続きの翌月に納税通知書が郵送されます（納める回数が変わります）。

納め方
国民健康保険に加入している世帯の世帯主です。世帯主がほかの保険に加入していても、その世帯に国保加入者がいれば、世帯主が納税義務者になります。

国民健康保険に加入しているみなさんへ

◆特定健康診査を受診してください

生活習慣病の予防、病気の重症化を防ぐため、国民健康保険に加入する40歳～74歳までの人に、特定健康診査の受診券を緑色の封筒にて5月末に郵送しました。予約して受診してください。

実施期間…10月31日(月)まで

一部負担金…無料

持ち物…保険証、特定健康診査受診券、問診記入票

◆限度額適用・標準負担額認定証が更新になります。引き続き必要な場合は、8月以降医療保険課に申請してください

持ち物…身分証明書、保険証、印鑑、現在お持ちの認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の人は、住民税非課税世帯の場合に交付されます。

◆国保以外の保険に加入した場合は、資格喪失の届出をしてください

保険の二重加入となり、国保税、医療費の返還などでトラブルの原因となります。

持ち物…身分証明書、新保険証、国保保険証、印鑑、マイナンバーがわかるもの

税制改正により、国民健康保険税の軽減措置および課税限度額が変わります。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されたチラシをご覧ください。

問合せ●医療保険課（内線1186・1189）

【環境セミナー】

泳ぎたくなる諏訪湖

期日…7月30日(土)

時間…午前10時～正午(9時30分開場)

場所…市役所9階 大会議室

講師…諏訪東京理科大学 教授

奈良 松範さん

主催…環境市民会議おかや・岡谷市

参加無料

申込み不要

諏訪湖をきれいにしようという活動が盛んに行われていますが、水質は、それほど改善していません。原因の1つは、水を浄化しようとしているだけで、湖の生態系をあるべき状態に戻す努力が足りないからとか。湖中生物の棲息環境を取り戻すことにより、自然浄化作用が促進するのだそうです。



昔のように、泳ぐことができるきれいな諏訪湖を取り戻すためには、生態系の修復が必要…そのための方法をお話しいただきます。

問合せ●市民環境課
(内線1142・1143)

不用な食器類、書籍類を回収します!

今年も「おかやエコフェスティバル」にて「もったいない食器市」「もったいない書房」を開催予定です。



家庭に眠っている、新品・未使用の「食器」「なべ」「フライパン」「やかん」をお持ちください(電化調理器具を除く)。

また、不用な書籍も回収。絵本、小説、図録、画集などの単行本、文庫本、コミック本をお持ちください(雑誌・漫画雑誌・カタログなどは除く)。

受付場所…市役所1階 市民環境課(平日の午前9時～午後4時)

【食器類について】 ※新品・未使用品に限る

箱入りのものはそのまま、バラのものはホコリや汚れを取り除き、新聞紙で包むなど割れないようにしてお持ちください。お手数ですが、みなさんのご協力をお願いします。

最終処分場では、まだ使える食器が、数多く埋め立てられています。また、最近はIH調理器の普及で、アルミやホーローの調理器具などが使用できなくなるケースが増え、新品のまま金属として資源物に出されるものが多くなっています。

【書籍類について】

破損したもの、汚れのひどいものはご遠慮ください。古紙として資源化するまえに、もう一度だれかの本になれば、さらにエコ。本もあらたな出会いを喜ぶと思います。この機会をぜひ、有効活用してください。

問合せ●市民環境課(内線1144・1145)

かけがえのない 地球環境を守るまち

第3次岡谷市環境基本計画の推進
7月の重点目標
《地球環境の保全》



- ◎事業所のみなさん
- 「緑の力—テン」を育て、窓からの日差しを和らげましょう。また部屋の温度は、扇風機などを有効活用し28度に設定しましょう。

- 白熱電球の照明は、できるだけ電球型蛍光灯やLEDなどの低電力型照明に、順次更新していきましょう。
- 冷蔵庫は冷やしすぎないよう設定温度を適正(中)にし、食品をつめこみすぎないように心がけましょう。

世界の気温は、
この100年で
年平均約0.7度
上昇しており、
1990年台半ば以降、とくに高温となっています。深刻な地球温暖化にストップをかけるため、家庭・学校・事業所で、どうエネルギーを利

おかや環境かるた



あさがおの みどりのカーテン きれいだな



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家での稻わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

..... 「学習グループ」に参加しませんか?

カルチャーセンターには、127の学習グループがあり、日々活動しています。学習グループは、カルチャーセンター主催の講座が終了した後に、活動を続けたい人が集まり、自主的に活動しているグループで、多くのグループが、活動の成果を秋の岡谷市文化祭やロビー展などで発表しています。また、会員募集を目的とし、共催講座を行っているグループもあり、講座に参加してみて、グループへの入会を検討することもできます。何かを始めたいときは、まずは見学から…。さまざまな分野にさまざまな学習グループがあります。都合のつく曜日の気になるグループの活動を、ぜひ一度見に来てください。

グループ名	活動内容	学習日
絵画・美術		
水彩・ダ・カーポの会	水彩画	第2・4木曜日/午後
はがき絵紫陽花	はがき絵	第1・3火曜日/午前
パステル2015	パステル画	第1・3木曜日/夜
スケッチの会	水彩画	第2・4金曜日/午前
イルフ墨友会	水墨画	第1・3金曜日/午前
水墨会	水墨画	第2水曜日/午後
装友会	掛軸・額装	第1月曜日/午後
装和会	掛軸・採拓	第1水曜日/午後
楠の会	油絵・デッサン	第2水曜日/午前
岡谷俳画の会	俳画	第3木曜日/午後
和紙絵の会	和紙絵	第1・3土曜日/午後
木彫りの会	仏像彫刻	第2・4水曜日/午後
手芸		
手編みパピーの会	編み物	第1・3水曜日/午前
花園キルトの会	パッチワーク	第1・3木曜日/午前
中央てまりの会	手まり製作	第2・4木曜日/午後
ゆめいろ人形の会	人形	第2・4土曜日/午前
工芸		
諏訪焼物研究会	陶芸	不定期
私のステンドグラス	ステンドグラス	第1・3木曜日/夜
書		
杏月会	ペン習字	第2・4金曜日/午前
やよい会	ペン習字	第2・4金曜日/午後
清美会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
清風会	ペン習字	第2・4木曜日/夜
運動		
気功の会	気功	第1・3・5月曜日/午前
気功通天の会	気功	第1・3・5木曜日/午後
イルフ・ヨーガの会	ヨガ	火・水・金曜日/夜
月曜ピラティス	ピラティス	毎週月曜日/夜
太極拳火曜会	太極拳	第1・3・4火曜日/午前
太極拳黄河の会	太極拳	水曜日/午後(第2木曜/午前)
太極拳の会	太極拳	第1・3水曜日/午前
イルフロコモクラブ	ロコモ体操	毎週金曜日/午前
岡谷イルフダンスの会	社交ダンス	毎週水曜日/夜
長地ダンスの会	社交ダンス	不定期
ダンスサークルワン・ツー・スリー	社交ダンス	毎週木曜日/午後
美しいウォーキングの会	歩き方	第2月曜日/午前
料理		
男の腕まくり	料理	第1月曜日/午前
男の厨房	料理	第3木曜日/午前
梅花の会	料理	月1回/午前
合唱		
岡谷合唱団	混声合唱	毎週火曜日/夜
岡谷せせらぎ会	混声合唱	不定期
岡谷熟年歌唱会	合唱	土曜日/午前
合 唱		
川岸女声コーラス	合唱	月曜日/午前 ほか
千の会	合唱	第2・4水曜日/午前
やまびこ男声合唱団	合唱	毎週日曜日/夜
あひるコーラス	コーラス	第1・3・4火曜日/午前
女声コーラスしなの	コーラス	金曜日/午前～午後
楽しいコーラス	コーラス	第1・2・4金曜日/午後
岡谷民謡愛好会 さざなみ教室	民謡	第2・4月曜日/午後
郷土の唄と踊り伝承会	唄・踊り	第2・4月曜日/午後
樂器		
箏楽	箏(こと)	金曜日/夜
アフリカンリズムを楽しむ会	アフリカンリズム	不定期
岡谷マンドリンクラブ	マンドリン	不定期
オカリナ Pip	オカリナ	第2・4土曜日/午前
小さいガチョウ15	オカリナ	第2・4水曜日/午前
詩吟		
月曜会	詩吟の朗詠	木曜日/午前
師吟会	詩吟の朗詠	第2・4金曜日/夜
詩吟愛好会	詩吟の朗詠	第2・4水曜日/夜
短歌・俳句など		
からたち短歌会	短歌	第3金曜日/午後
しるくの会	口語短歌	第3火曜日/午前
未来山脈めぐみ会	口語短歌	第1火曜日/午後
あづさ俳句会	俳句	第1・3水曜日/夜 第2・4木曜日/午後
歌月会	百人一首	第1金曜日/午後
華道・茶道		
交和会	茶道	第2・4金曜日/夜
茶の湯グループ	茶道	第1・3水曜日/午後
桜草の会	煎茶道	第1・3月曜日/午前
その他		
イルフ話し方の会	話し方・聞き方の学習	隔週月曜日/夜
岡谷映像サークル	映画作成	第3木曜日/午前
岡谷M50会	マジック	第2・4木曜日/夜
岡谷堅香子の会	語りの学習	第2曜/夜・第3土曜/午前
岡谷近代化産業遺産を伝える会	蚕糸遺産の学習とガイド	不定期
岡谷三脚クラブ	写真技術	第3木曜日/夜
写撮クラブ	写真	第2水曜日/夜
オリオン天文同好会	天文	第3木曜日/夜
水曜囲碁会	囲碁	毎週木曜日/午後
日本野鳥の会 諏訪支部	自然保護・観察	隔月第3水曜日/夜
土師の会	考古学	毎週木曜日/午前～午後
フレンドリー	英会話	(月2回)木曜日/夜

※平成28年2月実施のアンケートに基づき掲載

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404