

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29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ます。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29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日までです

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、だいたい色に変わります(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。

限度額適用・標準負担額減額認定証

8月以降も引き続き減額認定証の交付対象となる人(非課税世帯)には、新しい減額認定証を7月下旬に郵送します。色は更新前と同じ水色です。減額認定証の有効期限切れや、現在、減額認定証をお持ちの人で8月に入っても届かない人は、お問い合わせください。

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29年度から、保険料の軽減特例が見直されます

世代間・世代内の公平を図るため、保険料の軽減制度が見直されます。保険料は、年収に応じて納めていただく「所得割」と、全員に納めていただく定額の「均等割」があります。

【所得割の額が変わる】⇒年収約153万円～約211万円の人

平成28年度までの所得割は、特例的に5割軽減されていましたが、平成29年度は、2割軽減になります。

【均等割の額が変わる】⇒元被扶養者で特定の要件に該当する人

平成28年度までの均等割は、特例的に9割軽減されていましたが、平成29年度は、7割軽減になります。

〈歯科健診〉平成28年度に75歳になった人(昭和16年4月1日～昭和17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により、給付金額に相違がある場合には、医療保険課へお知らせください。)

医療費の貸付について

福祉医療費の受給資格がある市民税非課税世帯の人に対し、支払いが困難な場合に医療費を貸付(福祉医療費給付金と相殺)する制度があります。お問い合わせください。

介護保険に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)・諏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)

地域における子育て土壌づくりの推進役として 地域子(己)育てサポーターの活動

みなさんは、地域子(己)育てサポーターをご存知ですか?平成27年度まで、地域子(己)育てミニ集会推進責任者という名称で活動していましたが、昨年度より、地域子(己)育てサポーターに名称を変更しました。

「ミニ集会」というと、どこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。小さな子どもを持つ親や子育てに携わる大人が、一人で悩まず、安心して子育てができるよう、井戸端会議のように、気軽に集まって悩み事相談をするのが「ミニ集会」です。この活動は昭和61年に始まり、ミニ集会推進責任者は30年以上にわたり、その旗振り役として活動を担ってきました。そして、ミニ集会をベースとし、さらに活動の幅を広げようと名称を変更し、現在、岡谷市21区で合計54名のサポーターが活躍しています。

具体的な活動内容は、各区の実情に応じたものですが、育成会や乳幼児親子ふれあいの集いなど、子育てに係わる団体への支援・協力、小中学校で行われる、子どもの健全育成を進める会や地区懇談会などへの積極的参加や情報交換など、さまざまです。これらの活動を通じて、子育て中の親との懇談(ミニ集会)や子どもたちとの交流を重ね、それが地域における子育ての土壌づくりにつながっていけばと考えています。

また、名称に(己)が入っていますが、これは、サポーター自身も、子育て問題における課題について学び、見識を深め、「己」自身を磨いていく、という意味合いが込められています。21区のサポーターで構成される連絡協議会でも、研修会や情報交換会を行い、活動をバックアップしています。

みなさんも地域子(己)育てサポーターの活動に、ぜひ関心を持っていただき、積極的にご協力ください。

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404



今井・間下・小井川の3区合同で行われる「あげます・ください」。学用品や子ども服などのフリーマーケット(無料)を兼ねたミニ集会を開催しています



校長先生を交えての情報交換会のように。連絡協議会では研修会や情報交換会などを通じて、サポーターが自己研鑽に努めます

第35回 子どもの健全育成をすすめる会

市内の小中学校では、地域と学校がともに子どもの健全育成を進めていくことを願い、市民のみなさんに、学校教育について直接知っていただく機会として、地域との連携を深める会を開催します。内容は各校の実情に応じて設定。多くのご参加をお待ちしています。

主催…岡谷市教育委員会、岡谷市校長会、岡谷市PTA連合会

※詳細は各学校にお問い合わせください。



学校名	電 話	開催日
神明小学校	☎22-2243	6月28日(水)
川岸小学校	☎22-2663	7月6日(木) 西部中と合同
岡谷西部中学校	☎22-3461	7月6日(木) 川岸小と合同
岡谷田中小学校	☎22-2425	7月10日(月)
湊小学校	☎22-2728	7月10日(月)
岡谷南部中学校	☎22-3243	7月10日(月)
長地小学校	☎27-8792	7月12日(水)
岡谷東部中学校	☎27-8644	7月12日(水)・14日(金)
上の原小学校	☎28-1187	7月13日(木)・18日(火)
小井川小学校	☎22-2234	7月14日(金)
岡谷北部中学校	☎22-3203	7月18日(火)

教員住宅を売却します

①富士見ヶ丘教員住宅

場所…長地出早二丁目15番18号

売却予定価格…4,062,360円

土地…240.54m² 建物…110.95m² (2階建1棟2戸)

②学ヶ丘教員住宅

場所…赤羽二丁目1番2号

売却予定価格…7,483,068円

土地…299.99m² 建物…110.95m² (2階建1棟2戸)

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。複数の応募があった場合は、入札により決定します。

受付期間…①②とも募集中～7月31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…8月8日(火) 午前10時～ 市役所401B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)

川岸公民館 夏休み 子どもチャレンジ教室 **縄文時代の生活体験で遊ぼう～野外体験～**

広畑遺跡で縄文時代を体験！全員で「火おこし体験」のあと、「土器の発掘体験」コーナーで遊びます！「鹿肉」の試食もあるよ！

日時…8月6日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散)

※雨天の場合は、川岸公民館にて「かご作り・まが玉作り」

対象…市内の小中学生（未就学児、保護者の参加もOK。未就学児は、保護者同伴でお願いします）

定員…20名（先着順・定員になり次第締め切り。

親子参加の場合は、大人も人数に数えます)

参加費…晴天：250円／雨天：かご作り250円・

まが玉作り300円(材料費・保険料を含む)



※保険料150円は申し込み時に、材料費は当日集金

講師…山田 武文さんほか、^{はし}士師の会のみなさん

持ち物…動きやすい汚れてもよい服装（長袖・長ズボン・くつ）、軍手、帽子、飲み物、汗ふき用タオル、スコップ、はさみ(雨天の場合)

申込み…7月3日(月)～27日(木)の午前8時30分～5時15分
に受付。川岸公民館窓口・電話にて、氏名・住所・電話番号、雨天の際は「かご」と「まが玉」のどちらを作りたいかをご連絡ください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できるようになりました。

受講料(保険料込) …①2,300円(夏・秋連続講座 全14回)、

②～③1.000円、④650円、⑤～⑩1.150円

※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…7月4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)。対象者外の方は、7月6日(木) 午前9時から受け付けます(必ず電話で申し込み状況を確認してから来館してください)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講 座 名	期 間	時 間	定員	会 場
①アクアビクス☆ダンス(夏・秋連続講座)	7月19日～10月25日(8/16休み) [水曜・全14回]	午後7時～8時15分	25名	市民屋内プール
②今日から私も英会話(初級編)	7月24日～9月11日(8/14休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	7月20日～9月14日(8/10・17休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④沖縄カフェごはん“家でも作れるタコライス”	7月20日(木曜・全1回)	午後7時～9時	12名	勤青ホーム
⑤ピラテス	7月24日～9月11日(8/14休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑥ビューティー・パワーヨガ	7月18日～9月5日(8/15休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑦テニスに挑戦(硬式)	7月20日～8月31日[木曜・全7回]	午後7時30分～9時30分	30名	岡谷市民球場
⑧有酸素&骨盤(ボーン)体操	7月20日～8月31日[木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨簡単! おうちでパン作り	7月21日・28日[金曜・全2回]	午後7時～9時	9名	勤青ホーム
⑩ダンスヴィズミ	7月21日～9月8日(8/11休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

イルフプラザ・カルチャーセンター 夏の講座 「スニーカー DE フラメンコ」

あこがれのフラメンコを、気軽にスニーカーで! 経験・年齢に関係なく、安心して受講できます。

日時…8月5日・12日・19日 毎週土曜日 (全3回) 午後2時～4時

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…土屋さゆりさん 受講料…1,000円

持ち物…スニーカー(脱げないもの。上ばき用)・タオル・水分・ロングスカート(あれば)

申込み…7月7日(金)の午前10時から受付。受講料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。受付初日は電話による申し込みはできません。7月31日(月)締切。なお、7月14日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ受け付けます。

イルフプラザ・カルチャーセンター 世代間交流講座 百人一首・かるた・巨大かるた取りに挑戦!

日時…8月11日(金・祝) 午後1時30分～3時30分

対象…年中からシルバー世代まで。好きなかるたを1つ選んでください。(親子や3世代、友だちなど、どんな組み合わせでも参加可能です)

定員…百人一首:16名、かるた・巨大(A4)かるた:14名程度、計30名程度(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…前田 鈴子さん ほか

受講料…1人200円

申込み…7月7日(金)の午前10時から受付。受講料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。受付初日は電話による申し込みはできません。8月6日(日)締切。なお、7月14日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ受け付けます。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

長地公民館 生活講座

今、話題の「自分でできる筋膜リリース講座」

肩こり、腰痛、体がかたいなど、身体の不調の改善におすすめの講座です。

日時…7月13日・20日・27日 毎週木曜日 (全3回) 午後7時～8時30分

定員…15名 受講料…600円(3回分)

講師…さしだ整骨院 院長 岸田 俊也さん

持ち物…運動着、タオル、水分、筆記用具

申込み…7月3日(月)午前8時30分から窓口・電話にて受付。受付初日は電話による申し込みはできません。

長地公民館 夏休み 地域づくり子どもクラブ

楽しく作って、ステキな夏の思い出をつくりましょう♪

期 日	講 座 名	材料費
8月2日(水)	スライムづくり & ニューススポーツを楽しもう!	50円
8月3日(木)	ふわふわねんどでカップアイスをつくっちゃお! & 読み聞かせ	150円

時間…2日:午前10時～・3日:午後1時30分～

定員…小学生 各日20名 受講料…無料(材料費別途)

講師…岡谷堅香子^{かたかこ}の会のみなさん(3日)・公民館職員

持ち物…3日:手ふき、歯ブラシ(古いもの)

申込み…7月5日(水)午前8時30分から窓口・電話にて受付。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

おいしく食べてヘルスアップ教室 カラダにうれしい“裏ワザ”、楽しく学んでみませんか!

4回の講座を受けるだけで、毎日の食事が健康で楽しいものに大変身♪あなた自身のため、そして家族のために…体にやさしい食生活を学んでみませんか? 託児もあります。

講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

時間…午前9時30分～午後1時(午前9時15分から受付)

場所…岡谷市保健センター 2階

対象…市内在住の19歳以上の人

定員…20名(先着順。定員を超えた場合は初参加の人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具

参加費…2,000円(4回分の調理実習費) ※1回目集金

申込み…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合は、お受けできないこともあります。

託児あり

期 日	内 容
8月24日(木)	「食べ方を変えると“からだ”が変わる?」 ～知って納得! わたしのからだ 身体測定～ 《調理実習》からだにうれしいヘルシー料理
9月21日(木)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 ～血管が詰まらないための食事の工夫～ 《調理実習》もっと野菜を食べよう! たっぷり野菜料理
10月12日(木)	「おいしく! 楽しく!! 減塩生活! 塩分とからだの関係」 ～減塩のコツは“こうやさん”～ 《調理実習》調味料を上手に使って適塩料理
10月26日(木)	「できることからはじめよう! 日本型食生活」 ～“まごはやさしい”で食事のバランスUP!!～ 《調理実習》伝えよう!! 郷土の味



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

7月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 書友会 書道作品展示 7月1日(土)～15日(土)
- 遊墨会 水墨画展示 7月16日(日)～31日(月)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- ハーモニカを楽しむ会 ハーモニカコンサート
日時…7月15日(土) 午後1時～2時30分
- 影武者 シンセサイザー演奏会
日時…7月22日(土) 午前11時～・午後2時～
- ウクレレ レファ ウクレレサマーコンサート
日時…7月30日(日) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝生広場)

屋外芝生広場で、ハケ岳を見ながらおかいもの。たくさん出店があり、掘り出しものが見つかりますよ。
日時…7月16日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

7月は「温泉リハビリ友の会3周年記念感謝月間」。期間中「利用ポイント2倍進呈!!」。ぜひご利用ください。

●大浴場入浴料を一部変更します

7月1日から、市内在住65歳以上の大浴場入浴料が、1回200円になります。回数券が12枚綴りで2,000円とお得ですので、ご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

山梨学院ともまなび講座(全4回)

平成29年度 全体テーマ『切り拓くキャリアと学び』
第2回

「シャッター商店街に屋台村を!『甲府ぐるめ横丁』
誕生ストーリーから学ぶ『人と人のつながり』」

甲府市中心街、かつて48店舗もの飲食店が軒を連ねていた芳野ビルは、時代の変化とともにわずかスナックが4店舗に。そんな芳野ビルに賑わいを取り戻すべく、再び11店舗を集め、どのようにして「甲府ぐるめ横丁」として再生していったのか。その誕生ストーリーから、「人と人のつながり」や「人との関わり方」の重要さをお伝えします。

講師…甲府ぐるめ横丁立ち上げ人
青木はるひさん

日時…7月15日(土) 午後1時30分～

場所…イルプラザ・カルチャーセンター
多目的ホール

【次回予定】9月16日(土)

「DEPOT」代表取締役 宮川 史織さん
「学びとチャンスは自分でつくる

～地方でキャリアは積めるのか?を考える～」

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

参加無料

【講演会】「ポジティブに生きる心理学～あなたや家族を守る「心」の在り方～」

「うつ」や「引きこもり」といった心理が生じてしまうメカニズムと、こうした事態にならないよう、ポジティブに日常生活や仕事に取り組むためのコツを、心理学に基づいてお話しいたします。

日時…7月21日(金) 午後7時～8時30分

場所…下諏訪総合文化センター 小ホール

講師…信州大学人文学部教授(認知心理学) 菊池 聡さん

主催…諏訪地域人権啓発ネットワーク協議会・下諏訪町

入場無料

申込み不要

問合せ●下諏訪町住民環境課 ☎27-1111 (内線143)

在宅(自宅)でマッサージ

国家資格を持った
マッサージ師による
マッサージです。



◎マッサージ



◎運動法



◎コミュニケーション

ご存知ですか? ※医師の同意書が必要です。
医療保険が使えます

ふれあい在宅マッサージ 長野

ふれあい在宅マッサージ 長野

検索

fureasu 県内:長野事業所・松本事業所・飯田事業所

岡谷事業所

(岡谷・諏訪エリア・茅野エリア・上伊那エリア)

〒394-0004 岡谷市神明町1-4-10 FAX. 0266-23-3558

TEL. 24-4638