

ひとり親家庭等の子どものための児童扶養手当

児童扶養手当とは？

父母の離婚などで、子どもを養育しているひとり親家庭などの生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図ることを目的として、手当が支給されます。

どのような人に支給されますか？

以下の条件に当てはまる児童を監護している母、監護しかつ生計を同じくしている父、親にかわってその児童と同居し養育する養育者（母が監護しない場合、父が監護しないもしくは生計を同じくしていない場合）

- 父母が離婚した児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が重度の障がいの状態（国民年金の障害等級1級程度）にある児童
- 父または母の生死が明らかでない児童
- 父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- 父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- 母が婚姻によらない（未婚）で生まれた児童

※対象となる児童は、18歳に達した日以降の最初の3月31日までの児童です。ただし、心身に中程度以上の障がいがあるときは、20歳未満まで延長されます。

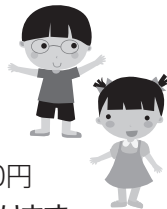
支給制限される場合は？

手当を受ける人や扶養義務者等の前年の所得により、手当の全部または一部が支給停止される場合があります。

支給金額は？（平成29年8月現在）

- 児童1人につき…月額42,290円～9,980円
- 児童2人目…月額9,990円～5,000円
- 児童3人目以降…1人につき月額5,990円～3,000円

※支給には申請が必要となり、支給要件等審査があります。



現況届の提出 ※詳細はお問い合わせください。

児童扶養手当の支給を受けている人（支給停止の人を含む）は、資格審査のため、毎年8月中旬に現況届の提出が必要です。7月下旬に送付された児童扶養手当現況届にご記入のうえ、期間内に必ず受給者本人が提出してください。この届出を行わないと、支給延期や支給停止となりますのでご注意ください。なお、母子・養育者家庭の受給者は、以下の日程で夜間受付も行いますので、お早めに手続きを行ってください。

日時…8月1日(火)・2日(水)・3日(木)・4日(金)
午前8時30分～午後7時

場所…市役所2階202会議室

※父子家庭は8月中旬に社会福祉課にて受付します。
※所得申告をしていないと審査ができませんので、お済みでない人は、至急申告をしてください。

備考

- ・『児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出書』など、提出が必要な人には、6月末に関係書類を送付してありますので、現況届と一緒に提出してください。
- ・求職中や転職を希望する人は、上記受付期間に、就労支援員による就業相談を実施しますので、ご利用ください。受付時間などは、現況届に同封の通知をご覧ください。

問合せ●社会福祉課(内線1259)

アメリカシロヒトリを駆除しましょう

アメリカシロヒトリは、例年、6月中旬～7月上旬、8月下旬～9月中旬（気候によって変動）に大量発生します。サクラやクヰミなどの落葉広葉樹の葉を好み、卵は葉の裏側にまとめて産みつけられ、繁殖力が強く、周囲に被害が広がります。被害の拡大を防ぐには、早期発見と駆除が大切です。各家庭の責任で駆除しましょう。

※市は市有地以外の駆除は行いません。個人で駆除できない場合は、直接専門業者に依頼し駆除してください。

防除、駆除は樹木の所有者の責任です。

巢の見つけ方

アメリカシロヒトリの幼虫は、集団で生息し、糸を吐いて巢を作り、葉と枝が絹糸で巻かれたようになります。また、葉のやわらかい部分を食べるので、褐色の葉脈だけが残ります。クモの巣が付いているように見え、食べられた葉が透けて見えるときは気をつけましょう。

効果的な駆除方法

巣を作っている段階では、巣が「まゆ」のようにになっているので、薬剤を散布してもあまり効果がありません。この段階では枝ごと切って踏み潰すか、ごみ袋に入れて燃えるごみとして出してください。幼虫が巣から出て活発に活動をはじめた段階では、薬剤を散布するのが効果的です。

薬剤を散布するときの注意

薬剤の使用説明書をよく読み、隣接する住民や土地の所有者ほかへの事前周知を行ったうえで、薬剤の飛散防止に注意しながら実施してください。散布者は必ず帽子、防護メガネ、防護マスク、ゴム手袋などをし、肌が露出しないよう気をつけましょう。風向きにも十分注意し、人や動物、作物、洗濯物などに危害を及ぼさないよう気をつけてください。

問合せ●市民環境課(内線1166)

行政

仲間

環境

健康

平成28年度「岡谷市ふるさと寄附金」

～市外にお住まいの多くの方々に寄附いただきました～

★平成28年度実績…寄附者数：2,441名 寄附件数：2,642件
寄附金額：2億3,683万6,823円

★人気のあった「返礼品」は？

- 小さな絵本美術館セレクトによる絵本
- うなぎの蒲焼(真空パック)
- セラミックキッチンセット(フライパン・包丁) でした。

そのほか、ものづくりのまち おかやの「精密コマ」や「時計」、季節限定の「とらもろこし」や「ブルーベリー」、「蜂蜜」にもたくさんのお申し込みがありました。

今後も「岡谷市ふるさと寄附金」を通じて、特産品をPRしながら、おかやのものづくりを全国に情報発信していきます。市外にお住まいのご家族やご親戚、ご友人に、「岡谷市ふるさと寄附金」をぜひご案内ください！



貴重なご寄附は、岡谷市のまちづくりのため大切に活用させていただきます。

市のホームページで
寄附していただいたみなさんの
お名前とメッセージを公開します！

掲載をご了承いただいた人のみ、市ホームページに氏名と寄せられたメッセージを掲載させていただきました。市外・県外から見た「岡谷市の良さ」がわかる応援メッセージをたくさん紹介していますので、ぜひご覧ください♪

問合せ●企画課(内線1529)

諏訪広域連合職員募集(平成30年4月より採用予定)

職種	区分	勤務場所	採用予定数
介護福祉士	中級	救護施設 ハケ岳寮	若干名
消防士 (救急救命士)	上級	消防本部または 諏訪圏域内の消防署	若干名
	中級		
消防士	初級		

受付期間…8月1日(火)～21日(月)

第1次試験日…9月17日(日)

※詳しくは、諏訪広域連合ホームページをご覧ください。



問合せ●諏訪広域連合企画総務課(諏訪市役所内) ☎52-4141(内線373・374)
ホームページ <http://www.union.suwa.lg.jp/>

血管を守ろう! プロジェクト 岡谷市健康づくり栄養講演会

参加無料・事前申込み不要

ムリなく実践! からだを守る食生活のコツ

毎日の食事に手をかけられない…健康も気になるけど、食事やお酒をおいしく楽しみたい…そんなあなたにぴったり!! 病院などで豊富な栄養指導の実績を持ち、TV出演や料理本の執筆で活躍されている弥富さんをお迎えし、食生活改善のポイントを楽しく学びます。

日時…8月26日(土) 午後1時30分～3時30分(1時から受付)

場所…カノラホール 小ホール

講師…(株)ヘルスイノベーション 代表 弥富 秀江さん
(管理栄養士・産業栄養指導者・

女子栄養大学生涯学習講師)

主催…岡谷市

共催…岡谷市食生活改善推進協議会



市は、健康寿命の延伸をめざして、命に関わる病気を未然に防ぐ「血管を守ろう! プロジェクト」を進めています。

♥ 食育展示・栄養相談コーナー ♥

午後1時～4時(小ホールロビーにて)

【健康づくりに関する食育の展示】

地域、保育園、学校の食育に関する展示があります。

【栄養相談コーナー】

栄養士が相談に応じます。お気軽に。

問合せ●健康推進課(内線1177)

国保加入の40～74歳のみなさん 年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう!

自己負担金は「無料」です

実施期間…10月31日(火)まで

※毎年10月に予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

※人間ドックについては、助成制度がありますのでお問い合わせください。

日曜日健診を実施します!

「平日は仕事で、健診に行かない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。所要時間は1人30分程度です。

日時…8月27日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…電話で希望時間を予約してください。定員になり次第締め切ります。

※10月1日、11月26日にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

国民健康保険に加入しているみなさんへ

◆**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。

◆**あなたは家族の扶養になれませんか?**

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。

下記に該当する人は、職場の健康保険に加入している家族の扶養になれ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。

- 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

70歳以上のみなさんへ 高額療養費の自己負担限度額が変わります

8月より、70歳以上の高額療養費の月ごとの自己負担限度額が変更となります。

適用区分	7月まで			8月から	
	外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み(3割負担) (課税所得145万以上の人)	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【多数回 44,400円】	➡	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% 【多数回 44,400円】
一般 (課税所得145万未満の人)	12,000円	44,400円		14,000円 【年間上限 144,000円】	57,600円 【多数回 44,400円】
住民税非課税	8,000円	24,600円		8,000円	24,600円
		15,000円			15,000円

※過去12か月以内に3回以上限度額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となります。

このページの申込み・問合せ●医療保険課(内線1186・1189)

健康ひと回メロ

No.478

逆流性食道炎について

逆流性食道炎とは、

どんな病気かご存知ですか？胃酸が食道に逆流することによ

り、胸やけなどの不快感や、食道に炎症が起きる病気です。食道は、胃酸に対する防御機能が弱いので、酸に繰り返しさらされることで炎症を起し、粘膜のただれや潰瘍（かいよう）が生じたり、胸やけや胃酸（どんさん）などの不快な症状が起るのです。

逆流性食道炎の症状

以下の症状がある場合、逆流性食道炎の疑いがあります。

＜代表的な症状＞

胸やけ：胸がチリチリと焼けつくような不快感

呑酸：のどの辺りや口のなかで酸っぱい、胃の中身が逆流する感じ

＜その他の症状＞

食べたものがつかえる感じ、のどの違和感（イガイガ、ヒリヒリなど）、酸っぱいものが上がってくる、頻繁にげっぷが出る、せき込む、など

逆流性食道炎の診断

自覚症状と内視鏡検査で診断します。

自覚症状による診断：胃酸が食道に

逆流すること、さまざまな症状が起ります。医師は、患者さんが訴える症状で判断します。

内視鏡検査での診断：食道の炎症の程度や食道の狭窄・出血の有無をみる検査です。そのほか、胃や

十二指腸の病気も診断できます。食道に炎症がないのに、胸やけなどの症状があるのは、非びらん性胃食道逆流症と呼ばれています。

逆流性食道炎の予防

日常生活のなかで、胃酸の逆流を防ぐことがポイントです。以下の点に注意しましょう

- 油っぽいものや甘いもの、辛いものなどを食べすぎない
- 食事を腹八分目に抑える
- 食べたあと、すぐに横にならない
- お酒やタバコを控える
- お腹をしめつけない など

食道は、繰り返し胃酸にさらされると、粘膜が変化して食道がん（腺がん）になりやすくなるともいわれています。

逆流性食道炎は、胃酸の分泌を抑える薬を内服し治療します。症状などで、心当たりのある人は、早目に医師に相談を。（医師会）

平成29年度 介護予防講演会

問合せ●介護福祉課（内線1275）・☎23-2336（直通）

期日…9月16日（土）

「若く健康でいるための秘訣！」

時間…午後1時30分～3時

～いつまでも素敵な自分であるために～

場所…カノラホール 小ホール

桜美林大学 老年学総合研究所 所長 大学院教授

主催…岡谷市地域包括支援センター

鈴木 隆雄さん



歳を重ねても「いつまでも自分らしく生きていく」ために、「健康の秘訣」、「居場所・役割・出番の大切さ」などを教えていただきます。どなたでも、お気軽にご参加ください。

参加無料
申込み不要

手話通訳
要約筆記あり

【岡谷市家庭介護者支援事業】 介護塾 ～コツを知りプロに近づく介護術講座～

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象に介護者教室を開催します。ご参加ください。

※送迎あり。希望者は申し込みの際にお伝えください。

※10月以降も実施する予定です（全9回予定）。

日時	内容	場所	講師	定員
8月30日（水） 午後1時30分～3時	あなたの介護ストレスどれくらい？ ～今の自分のコンディションを知ることから始めてみましょう～	諏訪湖ハイツ 大会議室	主任介護支援専門員 備前洋子さん	20名
9月14日（木） 午後1時30分～3時	介護者の悩みを解消するシリーズI ～認知症という病を知る会～	諏訪湖ハイツ 102研修室	認知症ケア専門士 清水克重さん・鈴木さおりさん	20名

参加無料

要事前申込み

送迎つき

講座の申込み・問合せ●（福）平会 介護老人福祉施設「松風」 ☎21-2200 / 家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課（内線1249）