

住民税などの所得申告の準備を始めませんか

平成22年分の所得税確定申告、住民税申告が2月16日(水)から始まることを受け、1月に医療費控除事前相談会を行います。2月3日(木)から9日(水)には関東信越税理士会諏訪支部による無料の還付申告相談、2月16日(水)から3月15日(火)の申告期間中には、市の申告相談(詳細は2月号掲載)も開催されます。申告をするみなさんは、12月から1月にかけて郵送などで届いた、申告に必要な書類(支払調書・給料や年金の源泉徴収票など)を早めに確認し、準備しましょう。

医療費控除事前相談会開設

確定申告、住民税の申告の際には、所得から平成22年中に支払った医療費をもとに計算した金額を「医療費控除」として控除できます。医療費控除には、領収書の整理、内容確認、明細書の作成などが必要なため、大変時間がかかり、申告相談会場で多くの相談者をお待たせすることになります。そこで、事前にこれらの書類の整理、作成をお手伝いする医療費控除事前相談会を行います。

日程

期 日	場 所	時 間
1月11日(火)	市役所605会議室	午前10時~午後7時30分
1月12日(水)		

持ち物

- 平成22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

問合せ●税務課(内線1125)

新成人のみなさんおめでとございます 20歳から国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。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、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともありますので、「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に加入しましょう。

加入の手続きは、市民生活課または年金事務所へおたずねください(20歳前に就職して厚生年金などに加入中の人は、加入手続きは不要です)。

なお、学生や収入が少なく保険料の納付が困難な人の場合は、「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など保険料の支払いを猶予する制度がありますので、市民生活課で国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります

- 老齢基礎年金…65歳から生涯受けられます。
- 障害基礎年金…病気やケガで障害の状態になった人が受けられます。
- 遺族基礎年金…夫が亡くなったときに子のある妻または子が受けられます。

年金手帳は大切に保管しましょう

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます。年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

岡谷市地域公共交通活性化協議会からのお知らせ

市は、公共交通のあり方について検討を進めています。去る12月、第6回岡谷市地域公共交通活性化協議会を開催し、地域公共交通の活性化に向けた基本方針(案)を協議しました。(内容は市ホームページに掲載)

さらに2月下旬には、市内4地区(予定)で基本方針の説明会を開催し、市民のみなさんから、広くご意見をうかがう予定です。説明会の日程については後日おしらせしますが、ぜひご参加ください。「みんなで、乗って守ろう公共交通」



問合せ●企画課(内線1523)

定年を控えた方のための準備セミナー

定年前に、年金や保険などの社会保障制度や定年後の生活設計について、事前に準備しておくことが重要です。定年前に限らず興味のある人は、ぜひご参加ください!

期日:2月3日(木)

時間:午後6時30分~8時30分

場所:テクノプラザおやか

申込期限:1月28日(金)

参加無料

申込み・問合せ●テクノプラザおやか

☎211-7000

西堀橋架け替えに伴う 車両通行止めのお知らせ

西堀橋の架け替え工事に伴い、橋の前後区間が、1月6日(木)より約10か月間にわたり、車両通行止めとなります(歩行者は通り抜けできます)。

長期間ご迷惑をおかけしますが、工事へのご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●土木課(内線1313)

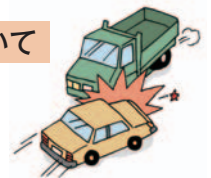


長野県民交通災害共済会員募集!

申込みと請求手続きについて

平成22年度から見舞金の金額が見直され、増額になりました。

(変更後の見舞金額は平成22年度以降の事故が対象です)



一般加入と会費…区を通じ配布する申込書(会員証)に記入のうえ、切り離さずに1人年額400円の会費と一緒に封筒に入れ封をし、2月10日(木)までに隣組長さん経由で区に申し込んでください。後日会員証をお返しします。会員証はなくさないように大事に保管してください(市役所・3支所・駅前出張所でも申込みできます)。※印鑑は不要

加入期間…平成23年4月1日～平成24年3月31日 中途加入の場合…会費納入の翌日～平成24年3月31日

見舞金の請求…加入している人が交通事故にあった時は、まず市役所窓口にお問い合わせ、請求方法を確認してください。

公費負担(申込書に名前を書かなくてよい人)

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級を持っていて社会福祉課で手続きした人
上記手帳を持っていて、昨年の3月31日までに社会福祉課で申請手続きをしている人は、申し出のない限り、自動的に継続加入となります。新規に手帳を取得された人などへは別途通知をします。

赤ちゃんから中学生(平成23年4月1日現在)
4月2日以後の出生、転入者も月ごとに市で加入手続きを行います。ただし、加入を希望しない場合は、4月30日までに市民生活課までご連絡ください。

問合せ●市民生活課(内線1171)

ホリディスクエア ～午後のひととき～ カノラータ・オーケストラ コンサート

クラシックの名曲でお楽しみください。

日時…2月6日(日) 午後1時30分開演

会場…イルプラザ・カルチャー

センター催事場

※プログラムは未定です。

入場
無料



問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター
☎24-8401

『市民公開講座』～口は命の入口～

演題…「歯周病と全身の健康との関わり合い」

講師…松本歯科大 歯科保存学第1講座 教授

吉成 伸夫 先生

日時…1月23日(日)

午後1時～2時30分

場所…下諏訪総合文化センター 小ホール

主催…岡谷市・下諏訪町・岡谷下諏訪歯科医師会・

岡谷市地域包括支援センター・下諏訪町地域包括支援センター

聴講無料
事前申込み不要



問合せ●健康推進課(内線1183)

勤労青少年ホーム 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1,000円 ※負担金が別途かかる講座もあります。
 受付…1月13日(木)午後6時30分から受付開始(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。
 (午後6時30分から電話での仮受け付けもします)

講座名	期間	時間	定員	場所
ボクシング・フィットネス	1月24日～2月28日(月曜・全6回)	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム体育室
楽しくヨガ	1月24日～2月28日(月曜・全6回)	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツコンベンションホール
かんたん美容バレー・ピラティス	1月27日～3月3日(木曜・全6回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム体育室
バドミントンに挑戦	1月26日～3月2日(水曜・全6回)	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
ピラテス	1月28日～3月11日(2/11休み)(金曜・全6回)	午後7時～8時30分	30名	市民総合体育館第2B会議室
さわやかクッキング	1月27日～3月3日(木曜・全6回)	午後7時～9時	20名	勤青ホーム調理室
日常英会話	1月26日～3月2日(水曜・全6回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室

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 世代間交流講座

うさぎの雛人形づくり

期日…おんな雛づくり:2月6日(日)・おとこ雛づくり:2月13日(日)

時間…午前9時30分～11時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

講師…yo-kosoパッチ主宰 小口 洋子 先生

定員…小学生の親子15組

受講料…無料 材料費…2,400円(人形2体分)

持ち物…えんぴつ、はさみ、ものさし(20cmくらいのもの)、針と白糸

申込み…1月12日(水)午後5時～受付開始(先着順)。材料費を添えて、イルフプラザ・カルチャーセンター窓口または電話でお申し込みください。(おつりのないようお願いします)※初日は窓口のみ。

※託児(概ね0～5歳)を希望する人は申し込み時に予約してください。



子育て講演会

「現代社会における 家族と家庭内暴力」

聴講無料
申込み不要

子どもをめぐる痛ましい事件が後を絶たないなか、児童への虐待防止は社会全体で取り組むべき重要な課題です。市民みんなで子育てについて学びましょう。

日時…1月17日(月) 午後1時30分～3時30分

会場…市役所9階 大会議室

講師…信州豊南短大教授 豊永 誠 先生

問合せ●子ども課(内線1264)

カルチャーセンター・和装彩の会 共催講座

初心者向けのきもの着付け講座

初心者にやさしい簡単着付け。

卒業式・入学式に間に合うように、きものの着付けを学びましょう。

日程…2月12日・19日・26日・3月5日・12日(毎週土曜日)

時間…午後1時30分～3時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

定員…20名(定員になり次第締め切ります)

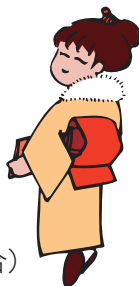
講師…よそおい和装学院長 島田 美千子 先生・

和装彩の会のみなさん

持ち物…きもの・袋帯・小物一式(手持ちのもの)

受講料…1,000円 教材費…自費(小物購入の場合)

申込み…1月16日(日)午前9時から受付開始。カルチャーセンター窓口または電話でお申し込みください。(初日は窓口のみ)



楽しいペン習字講座

パソコン全盛の時代ですが、手書きの文字には書き手の心が反映されます。基礎から美しい字を学び、冠婚葬祭や宛名書きなど、日常の暮らしに役立てませんか?

日程…2月18日・25日・3月4日・11日・18日

(毎週金曜日)

時間…午前10時～11時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター

定員…20名(定員になり次第締め切ります)

講師…橘書道会師範 西澤 杏月 先生

受講料…1,000円

教材費…1,500円(下敷き、ペン、用紙代など)



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

川岸公民館 成人学校

「男の料理教室 学ぼう身近な家庭料理」

家庭料理を中心に、なじみ深いのに「難しい」「うまくできない」メニューを、失敗しないできちんとした料理にするコツを教わります。初心者も大歓迎です。

対象…市内在住または在勤の16歳以上の男性(学生は除く)

日時…1月28日、2月4日・18日・25日、3月4日

毎回金曜日(全5回) 午後7時～9時

定員…20名(先着順)

講師…今井 郁乃 先生(管理栄養士)

持ち物…エプロン、三角巾(調理ができる支度)

受講料…1,000円(申込み時にお支払いください)

材料代…1回750円(1回ごとに集金します)

申込み…1月5日(水) 午前8時30分～

川岸公民館 親子生活講座

ポーセラーツを作ろう

親子で楽しむ、おしゃれな手づくり。真っ白い器を好きなように彩って、あなただけのオリジナルマグカップを作しましょう。作品は食器として使用できます。

日時…1月22日(土) 午前9時30分～

定員…20名(先着順)

対象…市内在住の園児、小中学生とその親

講師…加々見 嘉奈子 さん(ポーセラーツインストラクター)

持ち物…はさみ・カッター・ピンセット・ティッシュ(水に溶けないもの)・水入れ用タッパー(10cm角程度)

受講料…1人200円

材料代…1人1,300円

申込み…1月5日(水) 午前8時30分～



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 生活学校

ミニチュア・クレイクラフトを体験しよう!

今、静かな人気を集めているミニチュア・クレイクラフトを体験してみませんか? 本物そっくりのかわいい「野菜のマグネット」を、お部屋に飾ってみましょう。

日時…1月26日(水) 午後7時～9時

定員…15名(定員になり次第締め切り)

講師…水野 美恵 先生

受講料…200円

材料代…1個につき500円

持ち物…お手ふき(ハンカチのようなもの)、ピンセット(ある人)

申込み…1月11日(火)午前8時30分～20日(木)午後5時15分。公民館窓口または電話でお申込みください(初日は窓口のみ)。



湊公民館 成人学校

ウクレレ入門

ハワイアン音楽で知られるウクレレの魅力的な音色が、日常の喧騒から解放してくれます。7回の講座が終わると4～5曲が弾けるようになります。

日時…2月2日・9日・16日・23日、3月2日・9日・16日

毎週水曜日(全7回) 午後7時～9時

定員…15名(定員になり次第締め切り)

講師…Hawaiian Bandウクレレ奏者 小林 邦男 先生

受講料…1,400円 材料代…200円(テキスト代)

持ち物…ウクレレ(7,000円程度で購入できます)



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

宝くじ助成金により
整備しました

財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、駒沢区で視聴覚機器を、また、財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、花岡区で除雪機を整備しました。

それぞれの区では、さらに地域のコミュニティ活動の向上に努めていきます。



駒沢区
大型テレビ、
ブルーレイレコーダー、
ノートパソコンなど



花岡区
除雪機