

後期高齢者医療保険料について

■4月中旬から暫定保険料額決定通知書をお送りします

平成23年度の年間保険料額は、平成22年中の所得金額をもとに算出しますが、年度当初、所得金額が確定していないため、平成22年度の年間保険料額の12分の3に相当する額を4月から6月にお支払いいただきます。これを暫定徴収といいます。

7月以降は、確定した年間保険料額から前述の暫定徴収された保険料額を差し引いた額を、年度末までの各納期にお支払いいただきます。これを本算定徴収といいます。

■特別徴収による支払いについて

公的年金を年額18万円以上受給している人は年金から保険料を差し引きます。これを特別徴収といいます。しかし、後期高齢者医療の保険料と介護保険料との合算額が年金受給額の2分の1を超える場合は、特別徴収の対象になりません。対象者には「特別徴収開始通知書」をお送りします。75歳になった人、転入した人など新たな対象者の場合は、特別徴収への切り替えができるまで、しばらくの間、普通徴収となります。

■特別徴収の納付月

仮徴収(4、6、8月)…所得金額が確定するまで、平成22年度の年間保険料額の6分の3に相当する額を3回に分けて年金から差し引きます(平成23年2月に特別徴収された人)。

本徴収(10、12、2月)…確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて年金から差し引きます。

※通知書が届かない人は、ご連絡ください。

問合せ●医療保険課(内線1179)

男女共同参画

「出張フォーラム」実施団体募集!

～あなたの団体・グループに講師を派遣します～

すべての人が個人として尊重され、一人ひとりが安心していきいきと心豊かな生活を送ることができる男女共同参画社会の実現に向けて、団体、グループ、区、企業、保育園、学校などへ講師を派遣します。

総会後の講演や学習会などにご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含むおおむね20名以上の団体、グループ(営利目的、政治宗教活動の集会は対象外)

定員…おおむね7団体(応募多数の場合は市で選定)

実施期間…5月～平成24年3月

内容…講師謝礼は市が負担します(上限2万円)。

会場確保は主催者が行ってください。

※具体的なテーマが決まっていなくても応募できます。

講師やテーマは主催者のみなさんと相談して決めます。

<テーマ例>

「みんなで助け合って子育て・介護」「国際社会からみた共同参画」「仕事と家庭の両立」「セクシュアル・ハラスメント」など

申込み締め切り…4月25日(月)

※詳細はお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

問合せ・申込み●企画課(内線1528)

活の泉

地球にやさしい暮らしを応援します!

<補助金受付開始>

地球温暖化の防止と、ものを大切にする循環型まちづくりをより推進するための取り組みに対し、各種補助などの事業を実施します。

●太陽光発電システム ★国の補助と併用可



補助対象	●市内の住宅へ設置 ●太陽電池最大出力の合計が10kw未満 ●環境家計簿に取り組める人
補助金額	1kwあたり4万円【上限15万円】
補助件数	100件
注意事項	★工事着工前に工事計画届出書提出 ★平成23年12月31日までに工事が完了すること ★工事完了後に申請書兼実績報告書を提出

●雨水貯留施設

自作雨水タンク



補助対象	●市内の住宅へ設置 ●容量100ℓ以上の貯留タンク施設(自作の場合、その際の材料費)
補助金額	費用の2分の1以内【上限1万5千円】
補助件数	10件
注意事項	★設置後に申請(写真・領収書添付)

●生ごみ処理器



補助対象	市内の住宅へ購入設置
補助金額	本体のみの購入経費の2分の1以内 コンポストなど…上限3,000円(2基まで) 電動式…上限13,500円(1基まで) デスポーザー…上限40,000円(1基まで)
補助件数	予算の範囲内
注意事項	★購入後に申請(領収書添付)

アレチウリ駆除活動を支援します(特定外来生物駆除)

支援対象	アレチウリの駆除活動をする区や団体
支援内容	軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給
支援件数	予算の範囲内
注意事項	★活動前に活動計画書を提出

問合せ・申込み●環境課 ☎22-7040

〈低炭素社会のまちづくり〉参加事業所募集

1. 「ノーマイカー通勤デー」

『第2次岡谷市環境基本計画』、および『岡谷市温暖化対策実行計画』推進のため、4月から「ノーマイカー通勤デー」を推進します。事業所で、地球温暖化防止と、その原因とされる二酸化炭素(CO₂)排出抑制に取り組んでみませんか。

〈ノーマイカー通勤デーとは〉

毎月、第2金曜日(4月から随時開始)に、通勤時の自家用車使用を控え、公共交通機関の利用や相乗りでの通勤を実施します。曜日の変更、また実施可能な月だけの参加も可。

応募方法…環境課に申し込み書を提出してください。参加事業所には、登録証を交付します。申込書は市のホームページでダウンロードできます。

〈特典〉

- ①参加事業所として登録し、開示します。広報おかや、市ホームページ、環境ニュース(年4回各区へ回覧)により、参加事業所を紹介、広くPRします。
- ②参加事業所の職員・社員が、シルキーバスの回数券を購入する場合(ラオカヤの諏訪バス岡谷駅前案内所のみ)、環境活動エコポイントとして、おかぼんカードにポイントを付加できる補助チケットを差し上げます。

2. 省エネルギー診断(無料)

事業所を訪問し、エネルギーの有効利用のための具体的な改善指摘と、改善後の効果金額を試算します。また、改善に必要な投資費用および投資回収期間の計算を行い、改善による省エネルギー効果と、CO₂削減量を提示します。

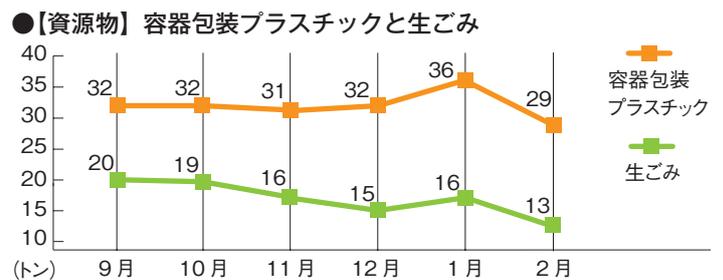
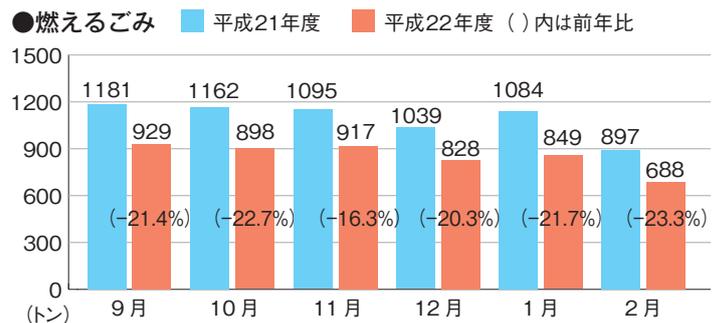
- エネルギーコストが減少し、費用が削減できます。企業においては利益率向上につながります。
- CO₂排出量が削減され、地球温暖化防止に貢献できます。
- 省エネへの関心が高まり、事業所内に各種省エネ実現への輪が広がります。

ごみの排出量の推移

不用になった「電化製品」の処分は？

コンセント・乾電池・ソーラーなどで動く「電器製品」は、大小に関係なく、そのままの状態では清掃工場では処分できません。有料となりますが、専門の業者に処理を依頼してください。特に、家電4品目のテレビ、冷蔵庫(冷凍庫含む)、洗濯機、エアコンについては、家電リサイクル券が必要です。分解をしない状態で業者に処理を依頼してください。

処理業者など不明な点は環境課にお問い合わせください。



22の「その他プラスチック」袋を販売開始

4月から市の指定袋は、9種類になります。

「その他プラスチック」の袋は、透明な袋としても使用できます。その場合は袋に排出する品目と名前を書いて、指定日に出してください。

野焼きは禁止されています

ごみの自家処理(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉(たき)や紙や紙くず(禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められています。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。



☆削減目標は、京都議定書の目標値および目標年です。また長野県地球温暖化防止県民計画とも一致しています。

『岡谷市地球温暖化対策実行計画』

平成22年3月に制定された『第2次岡谷市環境基本計画』に、地球温暖化の原因である、温室効果ガスの削減目標を明示できませんでした。この計画のなかで設定しました。

目標を達成するために、市民・事業者のみならず、日常生活のあらゆる場面で、エコロジ的な行動を心がけましょう。

市の『子育て支援ポータルサイト&メールマガジン』 3月30日(水)スタート!

「子育て情報をどこで知ったらいいの?」「最新情報を早めにチェックしたい」「子育てを楽しみたい」というパパ&ママに向け、イベント情報や市からのお知らせ、子育てアドバイスなどをわかりやすく、タイムリーに発信していきます。



子育て支援ポータルサイト

妊娠・出産から、青少年に至るまで、子どもに関わる情報をピックアップ。知って役立つ内容がいっぱいです。子育てのことは、このサイトでチェックしてね。

ホームページアドレス…

<http://www.city.okaya.lg.jp/kosodate/>



メールマガジン

お知らせ、行事案内、手続き・申請・業務案内、子育てワンポイントアドバイスなどを、PCや携帯電話に月2回（毎月1日号、15日号）配信予定。まずは、利用者登録を!!

登録方法…

① 次のメールアドレスあてに空メールを送信してください。

kosodate@eml.city.okaya.nagano.jp

② 本登録用の案内メールが届きます。

③ 記載されているURLを選択し、本登録手続きをしてください。

バーコードを読み取ってアクセス→



問合せ●子ども課(内線1264)

イルプラザ・カルチャーセンター春の講座

申込み・問合せ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

申込み…4月16日(土)午前10時~30日(土)午後8時まで。

先着順にて受け付けます。受講料、材料費などを添えて（おつりのないようお願いします）、イルプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。なお、定員に達した時点で、締め切り前でも受付を終了します。

※託児（概ね0~5才）を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

※受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。



講座名	期間・回数	内容	講師	受講料	材料費等	持ち物
書を楽しむ ~好きな言葉や詩を 作品にしてみませんか?~ 定員20名	5月12日~6月16日 (毎週木曜日 全6回) 午後1時30分~3時30分	季節の変化を書にしたため、心穏やかに、生活を彩ってみませんか?	長野県シニア大学 講師 田村 方子 先生	1,200 円	1,000 円	書道道具一式 練習用書道半紙 筆記用具 新聞紙 汚れても良い服装
日常の話し方 ~初心者大歓迎~ 定員15名	5月26日~7月21日 (隔週木曜日 全5回) 午後7時~9時	伝えたいことが、上手く言えない。大勢の人の前だと、緊張してしまう…人間関係を円滑にする話し方を基礎から学びましょう!	話し方HR研究所 認定講師 木戸 亮 先生	1,000 円	-	筆記用具

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

(ながの子育て家庭優待/パスポート事業)

今月から第1日曜日以外でも使えるようになりました

キリトリ線

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

おかほん50ポイントプレゼント券

引換期限: 4月30日まで有効

- 切り取っておかほん加盟店にお持ちください。
- 本券利用の際は、買い物をした上で、必ず「ながの子育て家庭優待パスポート」を提示してください。
- お1人様1枚のみ有効

発行: 岡谷スタンプ協同組合・岡谷市商業観光課



今月の子育てキーワード(小学校低学年期)

『外に出て 体を使って遊ぶよ』

最近ではゲームの普及・進化により、外よりも家で遊ぶことが多くなりましたが、やはり子どもは外に出て思いきり体を使って遊ぶことが大切です。

~成長樹(期)子育て実践ポイントより~

勤労青少年ホーム 春の講座 受講生募集

申込み・問合せ ● 勤労青少年ホーム
☎23-2201-24-3010

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(一部例外あり) ※負担金が別途かかる講座もあります。

受付…各日午後6時30分～(先着順、定員になり次第締切)。受講料などを添えてお申し込みください。(電話での仮受付もします)

講座名	期間	時間	定員	会場
受付開始…4月11日(月) 午後6時30分～				
ボクシング・フィットネス	4月25日～6月6日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム体育室
楽しくヨーガ	4月25日～6月6日(月曜・全7回)	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイソコンベンションホール
花と緑で手作りライフを楽しむ	4月26日～5月31日(5/3休み)(火曜・全5回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
仲間とバドミントン	4月27日～6月15日(5/4休み)(水曜・全7回)	午後7時～9時	30名	市民総合体育館 ほか
ビューティー・パワーヨーガ	5月6日～6月17日(金曜・全7回)	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム体育室
ゴルフABC	5月9日～6月20日(月曜・全7回)	午後7時～9時	25名	スワレイクサイドグリーン
受付開始…4月12日(火) 午後6時30分～				
筆ペン習字	4月25日～6月6日(月曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
MINAKOIわっさか踊り (受講料:大人2,000円)	4月26日～8月9日(5/3、7/19休み)(火曜・全14回) (1日無料体験…5月10日(火) 午後7時～)	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム体育室 ほか
日常英会話(初級編)	4月27日～6月15日(5/4休み)(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
さわやかクッキング	4月28日～6月9日(5/5休み)(木曜・全6回)	午後7時～9時	20名	勤青ホーム調理室
リズムエクササイズキャンプ	4月28日～6月16日(5/5休み)(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム体育室



長地公民館 学習グループ 見学・体験会

長地公民館では、4月を「学習見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？



グループ名(活動内容)	4月の活動日時	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸		自然・趣味・育児	
長地水墨・俳画の会	4、18日(月) 午前10時～	長地碁友会	5、19日(火) 午後1時～
長地手まりの会(手まり作り)	7、21日(木) 午後1時30分～	長地葉草愛好会	(未定 要問合せ)
長地盆栽愛好会(盆栽整枝)	毎週木曜日 午後7時～	水曜クッキング(料理教室)	21日(木) 午前10時30分～
ソレイユの会(フラワーアレンジメント)	20日(水) 午後7時～	若草長香会(煎茶)	第2・4月曜日 午後7時～
トパーズリング(指輪制作)	第4水曜日 午後7時～	手打ちそばの会	14日(木) 午前10時～・午後1時～・6時～
音楽・芸能		運動系(体操・ダンスなど)	
長地 樹音くらぶ(樹音演奏)	6、20日(水) 午前10時～	ミルキークラブ(親子リトミック)	11、25日(月) 午前10時30分～
岡谷せせらぎ会(コーラス)	毎週火曜日 午後7時～	フォトクラブ花明かり(写真撮影)	13日(水) 午後7時～
長地オカリナ・カナデル	12、26日(火) 午前10時～	エンジェルガールズ(キッズダンス)	1、8、15、22日(金) 午後5時～
長地歌唱会(童謡・唱歌)	11、25日(月) 午後1時～	長地ダンスの会(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
長地カラオケ教室	1日(金)、20日(水) 午後1時～	長地フォークダンスの会	毎週月曜日 午後1時～
すずらん会1(大正琴)	21日(木) 午後7時～	長地真向会(健康体操)	8、22日(金) 午後7時～
すずらん会2(大正琴)	第2・4月曜日 午後7時～	長地ヨーガの会	8、15、22日(金) 午前10時～
泉声会(謡曲・仕舞)	14、28日(木) 午前10時～	スマイルウォーキング	1、15日(金) 午前10時～
書芸		スロトレミカルティース(スロトレニングピラティス)	1、8、15、22日(金) 午後7時～
岡谷川柳会(川柳・俳句)	(未定 要問合せ) 午後7時～	華・太極拳の会	5、19、26日(火) 午後1時30分～
長地絵手紙の会	28日(木) 午前9時30分～	峰丈流護身武道(護身武術・空手)	毎週火・土曜日 午後6時～(土曜は午前9時～)
書友会(書道)	12、26日(火) 午後7時～	ほのぼの3B長地(3B体操)	毎週木曜日 午前10時～
芭蕉の会(百人一首)	19日(火) 午後1時30分～	リフレッシュ体操	毎週木曜日 午後1時30分～

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。市内在住、在勤の人ならどなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

※「手打ちそばの会」見学・体験を希望する人は、必ず事前予約をしてください。そばアレルギーのある人は参加できません。

申込み・問合せ ● 長地公民館 ☎27-8080