

## 介護保険料を年金から納めていただいている65歳以上の人へ

介護保険料の平準化に伴い、6月・8月の納付額変更をお知らせする、平成23年度介護保険料仮徴収額変更通知書を6月上旬にお送りします。市内の該当者は約2,500人です。

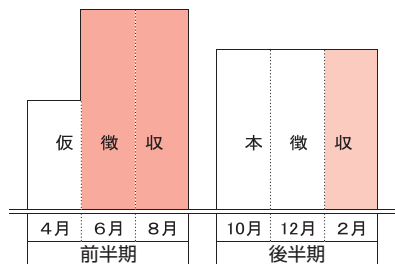
### 介護保険料の平準化とは？

年金から保険料が差し引かれる際に、年度の前半期(4・6・8月)と後半期(10・12・2月)で保険料額に大きな差が出てしまうことがあります。諏訪広域連合では、6・8月の保険料額を調整し、1回ごとに納める保険料がほぼ同額となるよう、仮徴収額を変更します。

なお、前半期と後半期の保険料額が変わらない場合には、通知されません(保険料額は変更なし)。詳しくはお問い合わせください。

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)

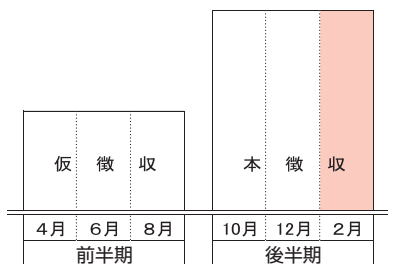
### 平成23年度の前半が低かった場合の平準化の方法



前半期と後半期納付額の合計がほぼ同額になるように、6・8月の納付額を調整します。

- 前半期の納付額変更を6月に通知
- 後半期の納付額は7月に通知します

### 平準化をしなかった場合



6・8月の納付額を調整しないと、後半期の納付額が大幅に増えることになります。

## 国民年金の届出・手続きを必ず行ってください

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の人すべてが加入する制度です。届出を忘れると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。また、不慮の事故や病気で障害が残った場合の障害基礎年金や、亡くなった場合の遺族基礎年金が支給されなくなることもあります。届出を忘れずに、大切な年金の権利を守りましょう。

### 20歳になったとき

20歳になったとき、厚生年金や共済組合に加入していない場合は、国民年金の第一号被保険者になります。

### 会社を退職したとき

会社などに勤めていて、厚生年金や共済組合に加入している人は、国民年金の第二号被保険者です。第二号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職した場合は、国民年金の第一号被保険者になります。

### 被扶養配偶者の収入が増えたとき

会社などに勤めて厚生年金や共済組合に加入している人の被扶養配偶者(20歳以上60歳未満の人)は、国民年金の第三号被保険者になりますが、第三号被保険者のパ

ート収入などが130万円以上になったときは、被扶養配偶者でなくなり、第一号被保険者になります。

### 被扶養配偶者の配偶者が退職したとき

会社などを退職して厚生年金や共済組合の加入者でなくなると、それまで第三号被保険者だった人は、被扶養配偶者でなくなり、第一号被保険者になります。

### ※免除制度などをご利用ください。

平成23年度の国民年金の第一号被保険者の保険料は、月額15,020円です。保険料を納めることが経済的に困難などときには、免除制度や学生納付特例制度があり、申請手続きにより納付の免除や猶予が受けられます。

## 講演会 これであなともいきいき生活! 脳を鍛える(秘)活脳トレーニング

最新の脳科学から学ぶ、脳が育つための日常生活術を大公開! これまでの研究結果をもとに、「脳トレ」のウソ! ホント!? を解き明かし、どのように行動すれば、脳が効果的に活性化されるのかお話しいただきます。お楽しみに♪

日時…7月2日(土) 午後1時30分～3時(開場:午後1時)

場所…カノラホール 大ホール

講師…諏訪東京理科大共通教育センター 篠原 菊紀 教授



参加無料・申込み不要  
手話通訳あり



問合せ●介護福祉課(内線1275)・岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

## 新MRIを導入

岡谷市民病院では、MRI（磁気共鳴診断装置）を、最新の装置に更新しました。

MRI装置は、X線を使わず、磁力とコンピュータで体の状態を診断する装置です。体の中を輪切りにした画像をはじめ、いろいろな断面で、鮮明な画像が得られます。

従来の装置との違いは…

- 検査時間が従来より短時間で済む
- 専用のオーディオシステムで音楽を聴きながら、リラックスして検査を受けることができる
- 得られる映像が精細になり、正確に診断できる
- 造影剤を使わなければ観察できなかった血管を、造影剤なしで観察できる
- 立体映像やシネ映像をつることができる

などのすぐれた特徴があります。

新しいMRIの導入によって精密診断能力が向上し、より早期診断・早期治療が可能になりました。岡谷市民病院では、この装置を市民のみなさんの健康づくりに役立てていきます。



## 新病院建設に向けて 取り組みを進めています

市および岡谷市病院事業では、病院統合の最終目標である新病院建設に向けた取り組みを進めています。

現在は、昨年度策定した『岡谷市新病院建設基本構想』のスケジュールに基づいて、『岡谷市新病院建設基本設計』を実施するため、設計業者の選定に向けた作業を進めています。業者選定に際しては、業者の持つノウハウ、技術力、意欲などを総合的に判断し、最も適切な業者を選定するため、プロポーザル方式（技術提案）を採用することとしました。本年6月中旬に業者からの提案を受け、内容の審査、選考を行ったうえで契約し、業務を開始する予定となっています。

市民のみなさんには、広報、ホームページなどを通じて、新病院建設に関する状況を、適時お知らせしていきます。市民の生命と健康を守るための市民病院、そして、みなさんから信頼され、親しまれる病院を築きあげるため、ご理解、ご協力をお願いします。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

カルチャーセンター・マミーエアローズ 共催講座

### 初心者向け エアロビクス



女性の体を考えたプログラム。ピラティス・ボクササイズなどを取り入れてインナーマッスル（おなか周りの筋肉：腹横筋・多裂筋・横隔膜・骨盤底筋群）を鍛え、理想のプロポーションをめざします。心身ともにリフレッシュして楽しみましょう。子どもさん連れOKです。

日程…6月20日・27日、7月4日・11日・25日（毎回月曜日）

時間…午前11時30分～午後0時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

対象…市内に在住もしくは在勤の16歳以上の人（学生は除く）

定員…20名（定員になり次第締め切ります）

講師…マタニティフィットネス協会認定インストラクター

小口寿美江先生・マミーエアローズのみなさん

受講料…1,000円

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、水分補給

申込み…6月5日（日）午前9時から受付開始。カルチャーセンター一窓口または電話でお申し込みください（初日は窓口のみ）。

カルチャーセンター・和装彩の会 共催講座

### 浴衣で歩こう



初心者でも簡単に着られるようになる講座。

お祭りやイベントに浴衣で出かけてみませんか。

日程…7月9日・16日・23日（毎週土曜日）

時間…午後1時30分～

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

対象…市内に在住もしくは在勤の16歳以上の女性（学生は除く）

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

受講料…1,000円

持ち物…浴衣・半幅帯・小物一式（ひも・伊達締め・下着など）

申込み…6月11日（土）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）。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

## 教育相談・中間教室のご案内

4月に『子ども総合相談センター』が発足しました。子どもが自ら成長しようとする“子どもの育ち”全般にわたり、各機関と連携して相談に応じています。またセンター業務の一環として、教育相談室(フレンドリー教室)や各中学校に設置した中間教室もあります。お気軽にご利用ください。



### ◆教育相談室(諏訪湖ハイツ1階)

教育に関するさまざまな相談に応じます。

受付…月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日は除く)

#### ●夜間教育相談

「昼間は、なかなか相談に行かれない」という人のために、夜間教育相談を実施しています。

受付…毎月第3火曜日 午後6時～8時

#### ●専門カウンセラー教育相談

臨床心理士 西村由記子先生 (6月から変更になりました)による教育相談を行っています。

期日…6月9日・23日、7月7日・28日(以降も毎月2回実施)

時間…午後2時～6時 1人あたり50分(予約制)



### ◆フレンドリー教室(諏訪湖ハイツ1階)

「学校へ行きにくい」「不登校で悩んでいる」という子どものための教室が、教育相談室に併設されています。この教室への通室は出席扱いとなります。原則として中学生対象(小学生は要相談)。

### ◆中学校中間教室

市内4中学校に、校内中間教室を開設しました。専任の指導員が「学校へは通えるけれどクラスに入れない」という子どもたちに寄り添い、きめ細かな学習支援や適応指導を行います。各学校へご相談ください。

問合せ●教育相談室・フレンドリー教室(諏訪湖ハイツ内) ☎24-2206  
子ども総合相談センター(教育総務課内 内線1215・1217)

## ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

### 母子家庭等福祉事業(おかやハッピークラブ)

日時…7月30日(土) 午前6時30分出発(6時10分集合) 午後8時30分ころ帰着(予定)

目的地…ナガシマスパーランド(三重県桑名市)

対象…市内在住の母子家庭・父子家庭および児童扶養手当を受給している家庭の親と子(4月1日現在、満4歳～高校生、保護者が必ず同伴すること)・寡婦会員。当日数名に、役員のお手伝いをお願いしますので、ご協力ください。

☆次の家庭を優先します。

- 小学校6年生のいる家庭 ●中学校3年生のいる家庭
- 高校生がいて過去この行事に参加したことのない家庭

募集人員…親子 120名 ※申込み多数の場合は抽選となります。

参加費…大人4,500円 小・中・高生3,000円

4歳以上の幼児1,500円 ※会員以外は1家族3,000円プラス(バス代・フリーパス入場券・朝食代・夕食弁当代・保険料を含む)

申込み…6月13日(月)～17日(金) 午前8時30分～午後5時15分 母子寡婦福祉連合会事務局で受付。申込用紙は、市社会福祉課、湊支所、川岸支所、長地支所、駅前出張所にあります。記入のうえお申し込みください。(各家庭への通知はしません)



### いきいき講座「親子お菓子作り教室」

岡谷市母子寡婦福祉連合会では、プロを講師に招いて、おいしいお菓子作りのコツを学びます。会員以外のひとり親家庭のみなさんも参加可能です。親子で楽しい時間を過ごしませんか。

日時…6月26日(日) 午前9時30分～午後0時30分(予定) ※午前9時20分集合

場所…イルフプラザ3階 調理室

講師…(有)ヌーベル梅林堂 中村 文明 先生

メニュー…クッキー・パウンドケーキ

対象…市内在住の母子家庭・父子家庭または児童扶養手当を受給している家庭の親と子(親子同伴)

募集人員…親子 約30名

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、手拭用タオル、筆記用具

申込み…6月1日(水)～6月17日(金) 午前8時30分～午後5時15分 ※土・日を除く

同事務局窓口にて受付(電話でも受け付けます)

**参加無料**

仲間のページ

### 【母子寡婦福祉連合会 新規会員募集中】(年会費1,000円)

ひとり親家庭相互の交流と親子のふれあいを深めるとともに、福祉の向上のため情報などを発信しています。仲間づくりの輪を広げ、手を取り合って楽しい子育てをしていきましょう。

問合せ●岡谷市母子寡婦福祉連合会事務局(社会福祉課内 内線1259)



## 山梨学院ともまなび講座(全5回)

参加無料

平成23年度 基本テーマ

### 『ビジネスの視点から明日の地方を考える』

#### 第1回「マーケティング的発想がビジネスチャンスを広げる

— 市場の気づきをつかむマーケティング —

厳しい市場環境で生き残るためには、市場に埋もれているチャンスの芽「気づき」をつかみとるノウハウを持つことが不可欠です。そこで、今回は市場の気づきをつかみ、ビジネスチャンスを拡大する方法を、具体的な事例を交えながら検討します。

講師…山梨学院大学現代ビジネス学部講師

日高 優一郎 先生

日時…6月18日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター



【次回予定】7月16日(土)

「現代日本企業の人材マネジメント」講師：千田 直毅 先生

● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

## 川岸公民館成人学校

### 楽しいハンドメイド パッチワークに挑戦!

パッチワークの魅力は、組み合わせ方しだいで、見たこともない模様が描き出せる奥深さ。世界にひとつしかない自分だけの作品を仕上げてくださいませんか。初めての人、大歓迎です。

日時…6月28日～7月26日 毎週火曜日 全5回

時間…午後7時～

定員…15名(先着順)

対象…市内に在住もしくはは在勤の16歳以上の人  
(学生は除く)

受講料…1,000円(材料費別途)

講師…手代木 とし子さん

持ち物…裁縫セット、筆記用具

申込み…6月3日(金)午前8時30分～

公民館窓口か、電話でお申し込みください。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## 夏の学び舎

教養を高めて心豊かに、そして、仲間の輪を広げましょう。

時間…午前10時～11時30分(全4回)

会場…今井区公会所 大ホール

対象者…市内在住の人

定員…50名(定員になり次第締め切ります)

受付…6月15日(水) 午前9時から受付(先着順)

※受付初日は、電話による受付は行いません。

受付会場…今井区公会所 ※全講座受講が原則です

参加無料

日時	内容	講師
7月5日(火)	「立川流・大隈流 上社と下社の建築を見る」	諏訪市まちづくり市民協議会 健康部会長 涌井 みち子 先生
7月12日(火)	中国の音楽に浸ろう 「二胡を聴こう」	二胡演奏者 銭娜 先生・劉津閣 先生
7月19日(火)	「東北地方太平洋沖地震を 振り返って」	前 岡谷市教育長 北澤 和男 先生
7月26日(火)	「民謡を訪ねて」	岡谷市芸能連盟会長 高山 直久 先生

申込み・問合せ●今井区公会所 ☎22-2544

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401



## 岡谷市民音楽祭 『公募吹奏楽団』・『公募合唱団』 団員募集



11月3日(木・祝)にカノラホールで開催される「岡谷市民音楽祭」に参加する仲間を募集します。

### 公募吹奏楽団『ごちゃませウインドオーケストラ』

曲目…「名探偵コナンメインテーマ」「バックドラフト」

参加資格…楽器を持参できる人

参加費…一般 500円 高校生以下 300円

### 公募合唱団『ウルトラしみん合唱団』

曲目…「上を向いて歩こう」「見上げてごらん夜の星を」

参加費…一般 500円 高校生以下 300円

応募締切…吹奏楽団・合唱団ともに8月1日(月)

#### ●吹奏楽団練習日程(ほか4回予定)

8月28日(日)	午後1時～4時	イルプラザ・カルチャーセンター
9月7日(水)	午後7時～9時	カノラホール 小ホール

#### ●合唱団練習日程(ほか4回予定)

8月27日(土)	午前10時～正午	イルプラザ・カルチャーセンター
9月7日(水)	午後7時～9時	ダンス・音楽室

※高校生以下の参加には、保護者の同意が必要です。

※参加費は吹奏楽団・合唱団とも、練習初日に集金します。

※締切後でも随時参加できます。

※有料託児サービスあり(事前の申し込みが必要)

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401