

キッズチャレンジ

夏休み わくわくこどもなんでも教室

さあ夏だ！きみのチャレンジを待っている。

もうすぐ夏休み。山へのぼったり、料理をしたり…、たくさんのことにチャレンジしてたくさんの思い出を残そう！公民館はきみの挑戦を待っている…。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681

対象…小学生および中学生(保護者の参加もOK)

受講料…無料(材料費として②は300円、⑥は1,200円がかかります)

申込み…7月8日(金)から受付。公民館窓口へ直接、または電話にてお申し込みください。※複数受講可。⑤は申込み不要

	講座名	内 容	日 時	定 員	持ち物など	講 師
①	水生生物観察会	地元の河川に生息する水生昆虫やさかなの生態を観察します。	7月28日(木) 午前9時～午後2時	20名	汚れたり、ぬれてもいい服装、ビーチサンダル、昼食、水筒、アミ、ルーペ	鈴木通夫先生
②	プロに教わる絶品スイーツ	お菓子屋さんに教わりながら夏スイーツを作ろう！	8月1日(月) 午後1時30分～3時30分	20名	エプロン、三角巾など料理のできる支度	中村好美先生
③	ケータイ子ども教室	とてもべんりな携帯電話。でも使い方を間違えるとトラブルになることも。マナーやルールを学びます。	8月2日(火) 午前10時～正午	30名	筆記用具	携帯電話会社講師
④	空手に挑戦！	空手を通して、心と体を鍛えよう。体力や技術だけでなく、礼儀作法も身につきます。	8月4日(木) 午前9時30分～11時30分	30名	運動のできる服装、タオル、水筒	峰丈流護身武道のみなさん
⑤	夏休みおはなしの部屋	おたのしみのへやで絵本の読み聞かせや紙芝居、エプロンシアターをするよ。かんたんな工作もしよう。	8月6日(土) 午前10時30分～正午	なし	なし	—
⑥	手作りバッグをつくろう	季節の草木を使ってオリジナルの手作りバッグに挑戦だ！	8月9日(火) 午前9時30分～正午	20名	汚れてもいい服装	手描き染めてふてふの会のみなさん

長地公民館 夏休み 子ども学級

友だちと仲よく、作って、食べて、思い出づくり。親子参加も大歓迎！

対象…小学生(親子参加も大歓迎!) 定員…各20名

受講料…無料(別途材料費がかかります)

持ち物…【28日】お手ふき(ハンカチなど)、ピンセット(ある人)

【2日】エプロン、三角巾、ハンドタオル

申込み…7月13日(水)午前8時30分より受付開始。長地公民館窓口へ直接、または電話にて受付。



講座名	日 時	講 師	材料費
～ちっちゃくてカワイイ粘土細工～ ミニチュアクレイクラフト	7月28日(木) 午前10時～	水野 美恵 先生	500円
☆みんな大好き☆ 手作りクレープを作って食べよう♪	8月2日(火) 午後1時30分～	長地公民館職員	150円
とっても簡単♪ モールアートで昆虫や 花のアクセサリを作ろう & 読み聞かせ	8月5日(金) 午後1時～ 読み聞かせは 午後2時30分～	長地公民館職員 岡谷堅香子の会 のみなさん	150円

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

太鼓祭り 参加団体募集

MINAKOIわっさか
(フリースタイル・流し踊り)
ふれあい広場

期日…8月13日(土)・14日(日)

申込み方法…申込書に必要事項を記入のうえ、岡谷太鼓祭実行委員会事務局へ提出してください。

※申込書は、事務局またはホームページ(<http://okaya-taiko.jp/>)にあります。

申込み期限…7月9日(土)必着

※説明会を後日実施します。詳しくは、お問い合わせください。



● 申込み・問合せ ●

岡谷太鼓祭実行委員会 ☎23-2345

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)

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55ポイントプレゼント券

引換期限：7月31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)

『手をつないで歩こう故郷の道』
ふるさと

手をつなぐとお互いの人の温かさが伝わります。その手のぬくもりを感じながら、故郷の道を歩くことで故郷が見えてきます。故郷を愛する気持ちはそこが始まりです。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～



湊公民館 山っ湖学級 ～諏訪湖であそび、故郷の山を守ろう～



手作りいかだで諏訪湖へ漕ぎ出そう！
釣りも楽しめるよ！

対象…市内の小・中学生 **定員**…20名(先着順)
参加料…3,000円(保険料・材料費を含む)
申込み…湊公民館窓口へ直接または、電話・FAXで
お申し込みください。
締切…7月15日(金) 午後5時15分まで
※詳細については申込み時に資料をお渡しします。

回	期 日	内 容
1	7月24日(日) 午前9時～正午	開校式、合宿打合せ、浮き作り
2	8月10日(水)・11日(木)	いかだ作り、試乗、湊公民館での合宿
3	9月17日(土) 午前9時～正午	湊の木を使ったおもちゃを作ろう バードコール
4	10月8日(土) 午前6時45分～正午	いかだに乗って魚釣り(予備日10/16)

問合せ●湊公民館 ☎22-2300 FAX23-1598

夏休み親子講座 作ってみよう！ペーパークラフト

夏休みの思い出に、坂道をコトコト進むおもちゃと
飛び出す面白カードを作ろう！

日時…7月31日(日) 午前9時30分～11時30分
会場…イルプラザ・カルチャーセンター第7研修室
対象…市内小学生とその保護者 **定員**…親子10組
受講料…1人200円 **材料費**…1組200円



持ち物…えんぴつ、はさみ、カッター、ものさしほか
講師…長野県シニア大学諏訪学部推進員 鈴木 清 先生
申込み…7月10日(日) 午前9時～21日(木) 午後5時まで受付(先着順)。受講料、材料費を添えて(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。(受付初日は電話による申込みはできません)。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

「夏休み小学生探検隊」隊員募集

市の施設を探検してみたい探検隊員を募集します！

探検日…8月10日(水)
時間…①10時、②13時30分、③15時30分
探検場所…岡谷市役所、カノラホール
対象…市内の小学生
募集人員…各回15名(先着順)
参加料…1人200円



申込み…7月12日(火)～7月31日(日)
広報情報課またはカノラホールまで
※詳細は、お問い合わせいただくか、岡谷市ホームページでご確認ください。

申込み・問合せ●広報情報課(内線1366)
カノラホール ☎24-1300

市民公開講座 糖尿病とうまく付き合うために ※3月に予定していた講座を順延したものです。

健康な体を維持し、快適な生活を送っていくためには、日頃から健康に留意し、予防に努めていくことが重要です。特に糖尿病などの生活習慣病は、日常生活習慣が発症に深く関わっているといわれています。今回は、糖尿病とその合併症をテーマに、日ごろの生活で注意する点や治療について一緒に考えてみましょう。

日時…7月10日(日) 午後1時30分～4時(正午開場)
会場…テクノプラザおかや 大研修室

[内容]

◆基調講演

「糖尿病 –10年先の自分を見据えて–」

信州大学大学院 加齢病態制御学分野 駒津 光久 教授



◆パネルディスカッション「早期治療で合併症を防ぐ」

信州大学 駒津光久教授、岡谷市民病院医師 平山二郎・
翠川 隆・永井 稔・平松邦英、保健師 山下朋子

★正午から午後1時20分まで、①「血糖値」、②「血管年齢」、③「知覚神経の機能評価」の無料の測定コーナーを設けます。各50名限定(②と③はどちらか1つ)です。

食事についての無料相談や、食品関連の展示も行いますので、あわせてご覧ください。

★糖尿病に関する質問を事前に受け付けます(パネルディスカッションのなかで回答)。質問のある人は、岡谷病院医療総合相談窓口にお持ちいただくか、郵送、電子メールで下記に送ってください。延期前にいただいた質問にも回答します。

郵送の場合…〒394-8512 岡谷市本町4-11-33
市立岡谷病院庶務課

電子メールの場合…mail@okaya-hosp.jp

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000

国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)



職場の健康保険加入者以外の人を対象として、
安心して医療が受けられるように納めていただくものです

問合せ●医療保険課(内線1186・1189)

納める人

国民健康保険に加入している世帯の世帯主です。世帯主がほかの保険に加入していても、その世帯に国保加入者がいれば、世帯主が納税義務者になります。

納め方

7月から来年3月までの9回で、本算定により確定した年税額から暫定税額(4月～6月までに納めた税額)を差し引いた額を納めてください。年税額より暫定税額が多かった場合は、差額を返金します(7月下旬頃)。7月以降に国保加入の手続きをした場合、手続きの翌月に納税通知書が郵送されます(納める回数が変わります)。

納税には、便利な口座振替をご利用ください。手続きは、税務課、各支所、金融機関、郵便局の窓口でできます。

あなたは家族の扶養になれますか?

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らない人が加入するものです。

左枠内に該当する人は、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

平成23年度からの変更点・注意点など

【国保税率が変わりました】

平成21年度、22年度に限り講じてきた国保税率等の軽減措置がなくなり、本来の税率になります。

基礎課税額 所得割額の税率……………6.3%→6.8%
均等割額1人当たり… 15,400円→15,900円

【課税の限度額が変わりました】

基礎医療給付費課税額分…50万円→51万円
後期高齢者支援金等分……13万円→14万円
介護納付金分……………10万円→12万円

国民健康保険に加入しているみなさんへ

◆特定健診を受診してください

生活習慣病の予防、病気の重症化を防ぐため、国民健康保険に加入する40歳～74歳までの人に、特定健康診査の受診券を灰色の封筒にて5月末にお送りしました。

実施期間…10月31日(月)まで

一部負担金…500円(値下げしました。70歳以上の人は無料)

※平成23年度市民税非課税世帯(同一世帯の全員が非課税)については申請により無料となります。

持ち物…印鑑、保険証、特定健康診査受診券

◆限度額適用・標準負担額認定証が更新になります。8月以降も引き続き必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…保険証、印鑑、現在使っている認定証

※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。

入院保障をさらに手厚くしました。

皆さまのご要望にお応えして

平成23年4月1日、県民共済の保障が改善されました。今回は、短期入院が増えている医療の現状に対応したもので、「総合保障型」の入院は日帰りを含む入院1日目からの保障にしました。総合保障

制度改善以前に加入された方も平成23年4月1日以降に開始した入院から改善後の内容で保障されます。

型に付加する「医療特約」では、入院日数に関わらずケガ・病気の入院に「入院一時金」をお支払いします。これですらに、より幅広く頼れる保障になりました。

総合保障型

今まで5日目からだった入院保障を
入院1日目から保障
(日帰り入院もカバー)

医療特約

ケガ・病気の入院に
入院一時金をお支払い

掛金
そのまま
平成23年
4月1日
制度改善

長野県民共済

共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合
共済受取団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 <http://www.kyosai-cc.or.jp/>

【松本】☎0263-40-1681(代)

〒390-0851 松本市島内3443-3 FAX 0263-40-1682

SBCラジオ 県民共済提供「YES! 県民共済」聞いてなるほど! 毎週日曜日18:05～(約5分間)放送

口座振替取扱金融機関
八十二銀行 ゆうちょ銀行

お金の口座振替についてはお金の金融機関からそれぞれご確認ください。※ゆうちょ銀行の窓口ではお申し込みいただけません。

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済

www.nagano-kyosai.or.jp/

携帯から▶<http://kyo-sai.jp/nagano/> 携帯サイトのバーコード



保険料の年額決定と納入についてのお知らせ

介護保険

後期高齢者医療保険

介護保険は65歳以上、後期高齢者医療保険は75歳以上(65歳以上で一定程度の障害のある人を含む)が対象です。

平成23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. 年金からの差し引き(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、年金から保険料が差し引きとなります。対象となる年金は、老齢・退職・遺族・障害の各年金です。

8月は、2・4・6月と同額の仮徴収保険料額が差し引かれます。10・12・2月には、保険料の年額から仮徴収分を引いた額を分割し本算定の保険料として差し引きます。

年金が18万円以上でも差し引きにならない場合

①今年度の途中で転入してきた人* (順次差し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(順次差し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差し引きではなく口座振替を選択した人

※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・差し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額を差し引いた額を、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。

介護保険について



●差し引きの場合

年金の支給月	保険料額について
4月	【仮徴収】
6月	平成23年2月分保険料と同額が差し引きされます。
8月	
10月	【本算定】
12月	保険料の年額から、仮徴収分を差し引いた額が差し引きされます。
2月	

●納付書・口座振替の場合

※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	4月に通知済み	【暫定賦課】
5月		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。
6月		
7月～3月		【本算定】
		保険料の年額から、暫定賦課分を差し引いた額を納めます。

問合せ●介護福祉課(内線1284)
諏訪広域連合介護保険課
☎82-8161(直通)

後期高齢者医療保険と福祉医療について



8月から保険証が新しくなります!

現在の保険証の有効期限は7月31日です。

後期高齢者医療保険証

7月下旬、県後期高齢者医療広域連合から黄色い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}橙色に変わります(来年の7月31日まで有効)。※昨年中の所得に基づき一部負担割合(1割または3割)を判定しているため、7月までと負担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、初めて交付を受ける場合は申請が必要になります。

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、更新前の保険証は、破棄するか返却してください。

福祉医療費の受給者証も更新

新しい受給者証を7月下旬に郵送します。対象は障害等の資格者、母子・父子家庭等資格者です。また、乳幼児等で4月より受給資格を15歳(中学卒業)まで延長したことに伴い、4月1日現在12歳未満の人へ有効期限を延長した受給者証を送付します。

問合せ●医療保険課(内線1175・1174)