

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25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. 年金からの天引き(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、年金から保険料が天引きされます。

8月は、2・4・6月と同額の仮徴収保険料額が天引きされます。なお、介護保険料の6・8月分は変更される場合があり、対象者には6月に通知済みです。10・12・2月には、保険料の年額から仮徴収分(4・6・8月分)を引いた額を分割し本算定の保険料として天引きされます。

年金が18万円以上でも天引きにならない場合

①今年度の途中で転入してきた人*(順次天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(順次天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天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・天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(4・5・6月分)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。

国税の見直しに合わせ、平成26年1月1日以降の期間に対応する延滞金等の割合が変わる予定です。詳しくは、平成25年度後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書に同封のチラシをご覧ください。

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クリーム色の封筒で新しい保険証を郵送(簡易書留)します。新しい保険証は桃色に変わります(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。

*市民税非課税世帯の人が対象となります。

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。保険証などに変更があった場合は、届出が必要となります。

福祉医療費の支給について

保険診療の自己負担分から、保険者からの高額療養費や付加給付金、他制度からの返金(学校の災害共済給付金など)、受益者負担金(500円)を差し引いた金額が支給されます。保険者から、高額療養費などの支給決定通知がお手元に届きましたら、医療保険課へお知らせください。

後期高齢者医療保険に関する問合せ ● 医療保険課(内線1175・1174)

介護保険について (前ページのつづき)

●年金からの天引きの場合

年金の支給月	保険料額について
4月	【仮徴収】
6月	平成25年2月分保険料と同額が天引きされます。
8月	※6・8月は変更される場合あり(通知済み)
10月	【本算定】
12月	保険料の年額から、仮徴収分(4・6・8月分)を差し引いた額が天引きされます。
2月	

●口座振替・納付書の場合

※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
5月	【暫定賦課】
6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。
7月~3月	【本算定】
	保険料の年額から、暫定賦課分(4~6月分)を差し引いた額を分割し納めます。

介護保険に関する問合せ●介護福祉課(内線1282)・諏訪広域連合介護保険課☎82-8161(直通)

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)

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(8月上旬頃)。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。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

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。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。

税制改正により、国民健康保険税の軽減措置および、平成26年1月1日以降の期間に対応する延滞金などの割合が変わります。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封のチラシをご覧ください。

問合せ●医療保険課(内線1187・1189)

国民年金保険料免除・猶予の申請について

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

経済的な理由などで、国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の免除や猶予の申請を行ってください。

保険料の免除や猶予の手続きをせずに保険料が納付されない状態で、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

平成25年度の免除などの受付は、7月1日に開始され、7月から平成26年6月までの期間を対象として審査されます。また、申請は原則として毎年度必要です。

ただし、7月に申請する場合は、平成24年7月から平成25年6月分までの期間(前1年間分)についても申請することができます。7月に前1年間分の免除なども申請する場合は、申請書を2枚提出してください。

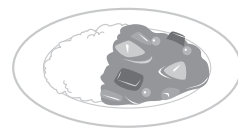
イルプラザ・カルチャーセンター夏の講座

申込み…7月6日(土)午前10時から受付(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。定員になり次第締め切ります。

※受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。

※7月10日(水)までは、市内在住の人のみ対応。以降、市外の人も申し込み可。

※託児(世界のカレー講座のみ)を希望する人は、申込み時にお申し出ください。



講座名	期間・回数	内容	講師	費用	持ち物
世界のカレー 定員20名	8月17日～9月14日 (毎回土曜日 全4回) 午前10時～正午	タイ、アメリカのカレーや、イギリスで人気のインドカレーなどを作って食べましょう。	マット・テイラーさん、ダルトン・コーデイーさん、小松スパワディーさん	受講料 1,000円 材料費 4,000円	エプロン 三角巾 筆記用具
諏訪の歴史 定員30名	8月30日～9月27日 (毎週金曜日 全5回) 午前10時～正午	古代から近代までの諏訪の歴史を学芸員などの研究者から学びましょう	五味ひろしさん、中島 透さん、大塚英邦さん、宮坂 徹さん、小林純子さん	受講料 1,000円	筆記用具

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404



諏訪湖で楽しもう、そして自然を学ぼう 湊公民館 山っ湖学級



地元の山の木材を使った手作りいかだで諏訪湖に漕ぎ出し、釣りも楽しもう! 友だちづくり、思い出づくりに…元気なみんなの参加をお持ちしています。

対象…市内の小学4年生～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…7月8日(月)のみ、湊公民館窓口にて直接お申し込みください。9日(火)～11日(木)は午前8時30分～午後5時15分まで窓口または電話にて受け付けます。

回	日時	内容
1	7月27日(土) 午前9時～午後4時	開校式、みんなでいかだを作ろう!! (いかだの組み立て、オール作り)
2	8月7日(水)午前9時～8日(木)午前10時	いかだに乗って諏訪湖にこぎ出そう! 長野県水産試験場見学 湊公民館での合宿～夜景がきれいだよ～
3	11月16日(土) 午前7時～午後2時	諏訪湖で釣りをしよう 自分で仕掛けを作ってわかさぎ釣り 閉講式(思い出の壁新聞作り)

【ペットボトル集めにご協力ください!】

いかだを1艘作るのに、約400個の2ℓペットボトルが必要です。参加者は、初日になるべく多くペットボトルをお持ちください。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

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、楽しい♪思い出づくり。

	日時	講座名	定員	講師	持ち物	材料費
①	7月30日(火) 午前10時30分～	キッズチャレンジ 手打ちそばを体験♪	保護者同伴で 10組	手打ちそばの会 小田切明剛さん	三角巾、エプロン、タオル	400円
②	8月2日(金) 午後1時30分～	～お楽しみ 工作タイム～ オリジナルメッセージボードを作ろう!	20名	長地公民館職員	ハサミ、鉛筆、木工ボンド、油性ペン(細め)	200円
③	8月5日(月) 午後1時30分～	～おもしろ理科実験～ カラフルスライムを作ろう! & 読み聞かせ	20名	長地公民館職員 かたかこ 堅香子の会のみなさん	割りばし、小さめのパウエル(500mlが入る程度)	200円
④	8月6日(火) 午前10時30分～	～遠足や運動会にピタリ～ 親子で飾り巻き寿司づくり♪	20名 ※1・2年生は 保護者同伴	草間恵美子さん	三角巾、エプロン、布きん、デジタルはかり	700円
⑤	8月8日(木) 午後1時30分～	～誰でも簡単に楽しめる!?～ ニュースポーツでスタンプラリー♪ & 読み聞かせ	20名	長地公民館職員 さざなみ会のみなさん	運動のできる服装、上ばき、飲み物(水筒)	200円 (おやつ代)

対象…小学生(親子参加も大歓迎!) 受講料…無料(別途材料費がかかります)

申込み…7月16日(火)午前8時30分より長地公民館窓口または電話にて受付。

※①はそばアレルギーの人はご遠慮ください。

● 申込み・問合せ ●
長地公民館 ☎27-8080

ひとり親家庭のみなさんへ 「小鳥の巣箱作り」をしましょう

参加無料

岡谷市母子寡婦福祉連合会では、親子のいきいき講座「巣箱作りに挑戦しよう」を開催します。小鳥の森コーディネーター・『日本野鳥の会 諏訪』会長の林正敏さんを講師に、塩嶺の自然とふれあい、小鳥の巣箱作りを体験します。

会員以外でも参加可能です。親子で楽しい時間を過ごしませんか。



日時…7月27日(土) 午前9時～午後2時

場所…小鳥の森「塩嶺閣」

対象…市内のひとり親家庭または児童扶養手当を受給している家庭の親子(親子同伴)。

募集人員…親子約20組(巣箱は1組1個)

持ち物…タオル、昼食、お椀(豚汁用)、はし、おしぼり、飲み物、巣箱を入れる袋(30cm×30cm×15cm位 名前記入)、筆記用具、汚れてもいい服装、ものさし(30cmくらい)

申込み…7月8日(月)午前8時30分から18日(木)午後5時15分まで、社会福祉課窓口または電話にて受付(土・日・祝日を除く)。

※詳しくは、お問い合わせください。

申込み・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)

夏休み親子講座 お菓子の家

日時…7月28日(日) 午前10時～正午

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
調理実習室

対象…市内小中学生とその保護者

定員…10組

受講料…1人200円 材料費…1組1,000円

持ち物…エプロン、三角巾、上ばき、筆記用具、持ち帰り用の箱

講師…ヌーベル梅林堂 永谷 恒夫さん

申込み…7月6日(土)午後2時から受付(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)、イルフプラザ・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し込みはご遠慮ください)。

※託児を希望する人は、受付時にご予約ください。



● 申込み・問合せ ●

イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

川岸公民館 夏休み 子どもチャレンジ教室

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681



夏休みの自由研究は
これで決まり!?

みんなで楽しく遊びながら
学んじやおう!

対象…市内の小中学生および中学生(保護者参加の場合、未就学児もOK)

受講料…無料(材料費、保険料下記参照。当日集金します)

申込み…7月10日(水)午前8時30分から受付(先着順)。公民館窓口またはお電話にてお申し込みください。 ※複数受講可。

講座名	内容	日時・場所	定員	持ち物など	講師
① 縄文時代の生活体験 ～土鈴作り & どんぐり粉のパン・クッキー作り～	縄文時代の生活を体験しながら学んでみよう!! 1回目に「お話」・「土鈴作り」・「どんぐり粉作り」 2回目は「広畑遺跡」にて、作った「土鈴の野焼き」・「どんぐり粉のパン&クッキー作り」に挑戦。 ほかでは体験できない!! ※親子での参加も大歓迎。	【1回目】 7月29日(月) 午後1時30分～4時 川岸公民館 講堂 【2回目】 8月11日(日) (雨天延期) 午前9時～午後2時 広畑遺跡 ※2日間セットで申込み	20名	【1回目】 筆記用具、手ふき用タオル1枚、エプロン(または汚れても良い服装) 材料代…600円(保険料込) 【2回目】 安全で動きやすい服装、帽子、弁当、飲み物、軍手、マスク、汗ふきタオル、1回目に作った土鈴、土鈴を持ち帰る袋	はし師の会 のみなさん
② ふしぎ? 科学マジック & 工作教室	楽しいサイエンスショーをご覧あれ! みんなでマジックグッズの工作もするよ。	8月1日(木) 午後1時30分～3時30分 川岸公民館 講堂	20名	はさみ	長野高専電気 電子工学科 古川さん
③ レッツ☆ダンス ヒップホップ	今やダンスは中学の必修科目。はやりのヒップホップをカッコよく踊って友だちをビックリさせよう。	8月5日(月) 午前10時～11時30分 川岸公民館 講堂	20名	運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水筒、着替え(必要な人) 保険料…100円	maco さん
④ 絵本の中から飛び出した!! 簡単クッキング教室	絵本「バーガーボーイ」や「ルルとラ」に登場するハンバーガー&デザートを作ってみよう!! (読み聞かせの後に調理実習)	8月6日(火) 午前10時～午後1時 川岸公民館 実習室	20名	エプロン、三角巾 材料代…400円(保険料込) ※1人で料理ができない人は、保護者と一緒にご参加ください。	川岸公民館 職員