



## 市立 岡谷美術考古館

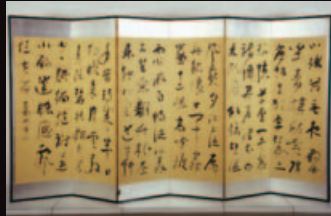
【休館日】水曜日・祝日の翌日、12月29日～1月3日  
 【開館時間】午前10時～午後7時 【通常入館料】大人350円・小中学生150円  
 諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です

〈収蔵作品展Ⅲ〉

### 津金雀仙と20世紀の書家

会期…3月2日(月)まで  
 会場…2階美術展示室

当館所蔵の津金雀仙の作品を中心に、20世紀に活躍した八幡郊処、八幡竹邨、太田谷山の作品をあわせて展示します。中国から伝わり、日本独自の発展を遂げ、脈々とその伝統を築き続けている漢字・かな文字の奥深き世界をお楽しみください。



津金雀仙「四季の詩」

問合せ ● ☎ 22-5854

【1月のイベント・ワークショップ情報】

- 作って遊ぼう BIGドグウすごろく(定員なし)  
 日時…1月18日(日) 午後2時～3時  
 岡谷美術考古館1階フロアを目いっぱい使った、BIGな土偶すごろくを、みんなで作って遊ぼう!
- もっと! 作って遊ぼう BIGBIGドグウすごろく(定員なし)  
 日時…1月25日(日) 午後1時～2時  
 会場…ララオカヤ2階  
 BIGすごろく第2弾! 今度はララオカヤ2階会場を使って、さらに巨大なすごろくをみんなで作って遊びます!



【休館日】水曜日・祝日の翌日、12月29日～1月4日  
 【開館時間】午前9時～午後5時(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午後4時まで)  
 【入館料】一般500円・中高生300円・小学生150円  
 【年間入館券】大人1,200円・高校生700円 ※市内在住・在学の小・中学生、高校生は無料です

〈企画展〉

「中国古代復元絹織物展」 1月12日(月・祝)まで開催

〈次回企画展〉「富岡製糸場を今に伝える片倉家」

会期：1月15日(木)～4月21日(火)

蚕糸博物館に収蔵している、富岡製糸場史料と、片倉本家寄託史料を中心に展示します。日本一の製糸工場の偉業をご覧ください。

錦絵 上州富岡製糸場之図



問合せ ● ☎ 23-3489 (サンシハク)

【1月のイベント情報】

- ★企画展オープニングトーク  
 「富岡製糸場と岡谷」  
 日時…1月17日(土) 午前10時～  
 講師…高林 千幸 館長
- ★フランス式繰糸機復元機実演  
 日時…1月17日(土) 午前11時～・午後2時～(同内容)
- ★常設展ギャラリートーク③  
 「シルクのあけぼの～綿打ちと岡谷～」  
 日時…1月25日(日) 午前10時30分～・午後2時～(同内容)

信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

# 暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく  
 生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る  
 週刊すわは金曜日



信濃毎日新聞の  
 マスコットキャラクター  
 ばーのちゃん

購読のお申し込みは フリーダイヤル **0120-81-4341** はやい よみよい 又は 最寄りの信毎販売店へ

広告

# 大人が学ぶセイフネット講座

～子どもたちのネット利用の現状と課題～

参加無料  
申込み不要



携帯電話やスマートフォンが便利なコミュニケーションツールとして浸透する一方、さまざまなトラブルに子どもたちが巻き込まれるケースが後を絶ちません。インターネットに潜む危険から子どもたちを守る第一歩は、まず知ること。今、ネットの世界で何が起きているかご存知ですか。

保護者のみなさんはもちろん、広く地域住民のみなさんの参加をお待ちしています。

日時…1月31日(土) 午後1時30分～3時30分 場所…カルチャーセンター 多目的ホール

講師…一般社団法人 セーフティネット総合研究所 専務理事 南澤 信之さん

**活の泉**  
マンズリートピックス

「まちの活力」「ひとの活力」  
今月の快活生活通信



問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

## カルチャーセンター「花園キルトの会」共催講座 初心者向けパッチワーク講座

寒い冬…心温まるかわいいポーチを作りましょう。

開催日時…2月5日・12日・19日・26日、3月5日

毎週木曜日(全5回) 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第5・6研修室

対象…16歳以上の人

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切ります)

講師…西沢 恵美さんと「花園キルトの会」のみなさん

受講料…1,000円(税込)

材料費…1キット 2,500円(希望する人)

託児あり

持ち物…裁縫道具

申込み…1月15日(木) 午前9時からカルチャーセンター第2会議室にて受付。受講料を添えてお申し込みください。翌日から電話での仮受付もします(初日は不可)。



● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

..... 湊公民館 生活講座 .....

## 健康寿命UPに効く簡単体操講座

「ロコモ体操で身体づくり」&

「シナプソロジーで脳トレ」

自立した暮らしのための身体づくり「ロコモ体操」と、脳を活性化させる「シナプソロジー」を、誰にでもできる簡単動作の組み合わせで、楽しい体操に…。続けることで健康寿命を延ばしましょう。寒い季節には、みんなで運動!

開催日時 (全5回) …1月28日、2月4日・18日・25日、3月4日(毎回水曜日) 午後1時～2時30分

場所…湊公民館 2階講堂

定員…30名(先着順)

対象…20歳以上の人

講師…公認スポーツ指導者 高橋 愛さん

受講料…1,000円

持ち物…運動ができる服装、ヨガマット(バスタオルなどでも可)、水分補給用の飲み物

申込み…1月7日(水)～21日(水) 午前9時～午後5時、湊公民館窓口または電話にて受付。定員になり次第締め切ります。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

新成人のみなさん

おめでとうございます

### 20歳がスタート!

### 『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きます。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病气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。

20歳の誕生日の前月に、日本年金機構から加入の案内が届きますので、市民生活課または年金事務所まで手続きをしてください。20歳前に就職して厚生年金などに加入している人は、加入手続きは不要です。

なお、保険料を納めることが難しい人は、免除や猶予の制度があります。申請についてなど、詳しくはお問い合わせください。



問合せ●岡谷年金事務所

☎23-33691

## 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 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 1,150円(保険料含む)

※①②は1,000円、⑩は中学生以下は650円。

※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…1月6日(火) 午後6時30分から受付(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(電話での仮受け付けもします)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期間	時間	定員	会場
①今日から私も英会話(初級編)	1月19日～2月23日(月曜・全6回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
②日常英会話(中級編)	1月22日～2月26日(木曜・全6回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③ピラテス	1月19日～2月23日(月曜・全6回)	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
④仲間とバドミントン	1月21日～3月4日(2/11休み) [水曜・全6回]	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
⑤ほっこりクッキング	1月21日～3月4日(2/11休み) [水曜・全6回]	午後7時～9時	20名	勤青ホーム
⑥有酸素&骨盤(ボン)体操	1月22日～2月26日(木曜・全6回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑦ビューティー・パワーヨガ	1月23日～3月6日(2/20休み) [金曜・全6回]	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ
⑧ダンスヴィズミー	1月23日～2月27日(金曜・全6回)	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム
⑨気分爽快! ボウリング講座	1月20日～2月24日(火曜・全6回)	午後7時～9時	30名	スポーツ岡谷
⑩MINAKOIわっさか踊り(体カづくり)	2月10日～3月17日(火曜・全6回)	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

### 長地公民館 成人学校

#### カラダとココロのバランスを整えよう 自力で骨盤調整!!

骨盤を正しい位置に戻して、カラダとココロのバランスアップ♪



開催日時(全5回) …1月22日・29日、2月5日・12日・19日(毎週木曜日) 午前10時～正午

対象…市内在住または在勤の16歳以上の女性(学生・妊婦さんを除く)

定員…20名(先着順) 受講料…1,000円

講師…フィットネスインストラクター 永山 奈美さん

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(バスタオルでも可)、タオル、飲み物(水分補給)

申込み…1月14日(水) 午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付。 ※託児はありません。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

## 世界 de Go! 国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226

### ◎「多文化の食卓講座」より◎

フィリピン、ブラジル、イギリス、中国の料理を作って食べる「多文化の食卓講座」が好評でしたので、今月はそのなかから、イギリスの「鮭のフィッシュケーキとタルタルソース」を紹介します。フィッシュケーキは、日本のコロッケのような料理です。

#### 鮭のフィッシュケーキ (8個・4人分)

材料: ジャガイモ…3個(450g)、鮭…4切(約400g)、レモン…1個、ワケギ…6本、イタリアンパセリ(刻んだもの)…大さじ1、バター…40g、塩と黒こしょう…適量、小麦粉…カップ1、パン粉…カップ1、卵…2個、油…適量

作り方: ①ジャガイモをゆでてつぶし、マッシュポテトにする。②鮭は焼いてほぐしておく。③ワケギを刻んで、バターを溶かしたフライパンに入れ、柔らかくなるまで炒める。④レモンは皮をすりおろし、レモン汁をしぼる。⑤①のマッシュポテトに、③と④とイタリアンパセリを加えてフォークで混ぜる。⑥⑤にほぐした鮭を入れざっくりと混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。⑦8等分にし形を整え、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、キツネ色になるまで揚げる。



#### タルタルソース

材料: マヨネーズ…200ml、ケッパー…大さじ3、スイートピクルスレリッシュ…大さじ3、エシャロット…1本、レモン汁・塩・黒こしょう…少々

作り方: ①エシャロットとケッパーをみじん切りにし、スイートピクルスレリッシュと合わせ、マヨネーズに加えて混ぜる。②レモン汁、塩、黒こしょうで味を調える。

# 住民税などの所得申告の準備を始めませんか

## 医療費控除事前相談会

確定申告、住民税の「医療費控除」は、平成26年中の所得と支払った医療費をもとに申請しますが、金額の計算には、領収書の整理、内容確認、明細書の作成などが必要のため、時間もかかります。そこで、事前に明細書の作成をお手伝いする機会を設けています。

日時：1月15日(木)・16日(金) 午前10時～午後7時

場所：市役所605会議室

持ち物：平成26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  
※領収書は、人ごと、医療機関ごとにまとめてお持ちください。

### 〔確定申告・住民税申告相談会開催〕

● 2月4日(水)～10日(火)：関東信越税理士会 諏訪支部による無料の還付申告相談(土・日除く)

● 2月12日(木)・13日(金)：住民税のみの申告相談

● 2月16日(月)～3月16日(月)：市の所得税確定申告・住民税申告相談(詳細は2月号に掲載)

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。

問合せ●税務課(内線1125～1127)

## 国民健康保険加入者のみなさんへ

### 70歳未満の高額療養費制度の所得区分と自己負担限度額が変わります!

70歳未満の人の医療費が高額になったときの自己負担限度額の所得区分が、1月から、以下のとおり変更されます。医療機関に支払った自己負担額(本人分)が、下記の限度額を超えた場合、その超えた分が高額療養費として支給されます。該当する人には、医療保険課から申請書をお送りしますので、手続きをお願いします。また、限度額適用認定証(住民税非課税世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)を提示することにより、外来・入院とも、一医療機関の窓口での個人単位の支払いは限度額までとなります。

なお、70歳以上の人の自己負担限度額の変更はありません。

#### 平成26年12月まで

区分	所得※要件	限度額	
		3回目まで	4回目以降
上位所得(A)	600万円超	150,000円 +(医療費-500,000円) ×1%	83,400円
一般(B)	600万円以下	80,100円 +(医療費-267,000円) ×1%	44,400円
低所得(C)	住民税非課税	35,400円	24,600円

#### 平成27年1月から

区分	所得※要件	限度額	
		3回目まで	4回目以降
(ア)	901万円超	252,600円 +(医療費-842,000円) ×1%	140,100円
(イ)	600万円超 901万円以下	167,400円 +(医療費-558,000円) ×1%	93,000円
(ウ)	210万円超 600万円以下	80,100円 +(医療費-267,000円) ×1%	44,400円
(エ)	210万円以下	57,600円	44,400円
(オ)	住民税非課税	35,400円	24,600円

※所得=総所得金額等-基礎控除額33万円

### 出産育児一時金の金額が変わります!

国民健康保険被保険者が出産(妊娠4か月超)したとき、出産育児一時金として39万円を支給していましたが、40万4千円に変更となります。なお、産科医療補償制度対象医療機関で出産した場合の支給金額は、産科医療保障制度掛金をあわせて、合計42万円に変更ありません。

平成26年12月31日まで 出産育児一時金 39万円 + 産科医療補償制度掛金 3万円

平成27年1月1日から 出産育児一時金 40万4千円 + 産科医療補償制度掛金 1万6千円

問合せ●医療保険課(内線1189)