

# 1

# 健康寿命延伸のための

# ヨガ教室第3期募集!!

# 6/15,22は体験日です!

先着順となります。(1回500円) 下記問合せ先まで、電話または メールにてお申込みください。

(7月からの登録には、体験が必要となります)

いつまでも健康で元気に暮らすには、定期的な運動を行う"習慣"がとても大切です。それでも、「なかなか続かない…」、「すぐ面倒になってしまう…」など、日々の生活に運動を定着させるのは簡単ではないことも。ヨガ教室の目標は『運動習慣の定着』。医学的根拠に基づいて、バランスやストレッチ能力の向上、適度な筋トレも行い、体幹を鍛えることで転倒予防や体力増強を目指します。室内での運動なので、天候にも左右されず続けることができます。また、諏訪中央病院の各専門スタッフによる講習も定期的に開催します。このヨガ教室をきっかけに運動習慣をつけ、「やってみたかった」や「久々に再チャレンジしてみようかな」といった運動や趣味に挑戦する気持ちと身体を一緒に作りませんか?

シニアヨガ(対象:60歳~) 9:00~10:15 「老いに負けない身体づくり」

筋力アップとバランス向上で 認知症・転倒予防 レディースヨガ(対象:40歳~) 10:45~12:00

「健やかに年を重ねるための 心と身体のメンテナンス」 メンズヨガ (対象: 45歳~) 15:00~16:15 「体幹を目覚めさせよう」 体力増強とストレス発散

開催日:令和元年7月6日(土)から、毎週土曜日

ところ: 諏訪中央病院1階 運動指導室 対象者: 茅野市在住・在勤・在学の方の 40歳以上の男女(コースによる)

料 金:500円/1回(1月からチケット制あり)

初回のみ1,000円(保険料500円含む)

持ち物:タオル、飲料、ヨガマット(レンタル有)

注意事項:持病のある方はかかりつけ医に相談し、

許可をいただいてください。

主 催:福祉21茅野 メディカルヨガ研究会

共 催:茅野市

お問合せ: 今井 恭代 ☎090-9000-7732

メール: yasuyo1959@yahoo.co.jp

# 第野市ファミリー・サポート・センター 「援助会員」養成講習を開講します

#### ファミリー・サポート・センターとは?

子育ての援助を受けたい方『依頼会員』と援助を行いたい方『援助会員』が会員となり地域の中で子育ての助け合いを有償で行う会員組織です。

ファミリー・サポート・センター事業は、会員当事者間の信頼関係に基づき、大切な子どもを預かる相互援助活動事業のため、子どもと援助会員の活動中の安全を確保するために適切な知識や技術の取得が必要となります。このため、援助会員として活動にご参加いただくには、援助会員養成講習の受講が必須となります。(9項目、24時間の講習です。)

# ≪講習開催日≫

第1回 7月4日(木) 第2回 7月11日(木) 第3回 7月18日(木) 第4回 7月25日(木)

いずれも午前10時~午後5時

※時間等講習カリキュラムにつきましてはお問い合わせください。

ところ 茅野市役所7階 702会議室

**申込期間** ~6月25日(火)

#### ≪申込要件≫

①市内および市近隣に居住する20歳以上の方で、心身ともに健康で育児の援助に理解と熱意のある方

②全ての講習に参加できる方

※特別な資格は必要ありません。受講料は無料です。

#### ≪主な活動内容≫

- ・保育所、認定こども園、幼稚園、小学校、学童クラブ等への子どもの送迎
- ・保育所、認定こども園、幼稚園、小学校、学童クラブ等開始前または終了後の子どもの預かり
- ・保護者が病気や急用の際の子どもの預かり
- **問・申込** こども課 こども・家庭支援係 **☎**72-2101(内線611)までお気軽にお尋ねください。



# 多留姫文学自然の里 「稲虫まつり・里まつり」

生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101(内線634)



べています。 る「多留姫の滞 る「多留姫の滞

稲につく虫の絵を描いて豊作をお願いする「稲虫まつ り」と、多留姫神社横で行うイベント「里まつり」を 開催します。里まつりは、太鼓の演奏、昔話の語り、 詩吟の朗詠、オリジナル缶バッジのプレゼントを予定 しています。

午前9時30分~「稲虫まつり」 午前11時~正午「里まつり」

ところ 「稲虫まつり」中沢公民館→多留姫文学自然 の里「神田」

「里まつり」多留姫神社境内

# 地球温暖化を考える日2019

環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線263)



を進め

茅野市地球温暖化対策地域協議会(愛称:エコパート ナーシップちの)と市で、「地球温暖化を考える日 2019」を開催します。入場無料です。どうぞ、ご家 族やお友達とお越しください!

○ 日(土)午後1時~4時

ところ 茅野市民館マルチホール

内容 ●クイズラリー

- ●お楽しみ「のぞき見BOX」の展示 何が見えるかはお楽しみ☆
- 映画「森のリトル・ギャング」上映

# 茅野市運動公園プール 使用料の減免申請

問 こども課 こども・家庭支援係 ☆72-2101(内線614)

### 対象者

①ひとり親家庭等の児童

②特別児童扶養手当受給対象児童(付き添いの必要 な児童は、付き添いの方1名も対象になります。)

#### [茅野市運動公園プール入場券] の発行について

使用料減免申請書をこども課窓口へ提出していただ くことにより、入場券を発行します。

### ●持ち物

- · 印鑑 · 児童扶養手当証書
- · 特別児童扶養手当証書

### 利用方法

- ・茅野市運動公園プール入場券をプール受付に提示 してください。
- ・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、プール 受付で証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ 必要事項を記入していただき、後日入場券を提出 していただきます。

#### ※注意

[手当証書提示]だけでは入場できません。必ず、こ ども課窓口にて入場券の発行を受けてください。

# 茅野市運動公園 プールオープン

茅野市運動公園プール ☎72-5815



・ よす。思う存分楽しみ、 こん用の幼児用プール. ルを備る さな・

#### 営業期間

7月1日(月)~8月31日(土) 期間中無休予定 ※天候・水温等により営業できない日もあります。 営業時間 午前10時~午後5時30分 料金 大人500円、高校生400円、

小人300円(1回分お得な回数券もあります。)

#### プール利用時の注意事項

- ・小学3年生以下のプール利用については、必ず保護者 同伴でご利用ください。
- ・おむつ(水泳用おむつを含む)を着用しての遊泳は禁止
- 足入れ型浮き輪の使用は、禁止です。

# お知らせ

# 2019年 経済センサス - 基礎調査

問 地域戦略課 広報戦略係 ☎72-2101 (内線234)



経済センサスー基礎調査は、事業所及び企業の活動の状態を調査し、すべての産業分野における事業所及び企業の従業者規模等の基本的構造を全国及び地域別に明らかにするとともに、各種統計調査実施のための基礎となる母集団情報の整備を図ることを目的として実施します。

#### 調査期間

令和元年6月1日~令和2年3月31日

詳しくは、

経済センサス検索

調査の意義・重要性をご理解いただき、ご協力をよ ろしくお願いします。

# お知 らせ

# 提出期限は 6月28日(金) 児童手当現況届提出

問 こども課こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線614)

現況届は、児童手当を受ける要件があるかを確認するためのものです。現在、児童手当の受給があり、現況届の提出が必要な方には、6月上旬に用紙を送付しますので下記受付場所へ提出してください。

この届出がないと10月支給以降(6月分から)の児童手当が停止になりますのでご注意ください。

提出期限 **6** 月 **28** 日 (金) 対象

中学校修了前(15歳到達後最初の3月末までの間にある)の児童を養育されている方

### 受付場所および受付時間

6月22日(土)、23日(日)は、市役所は休日ですが、下記のとおり受付をします。

	受付場所	受付時間		
6月中 月~金	市役所 7階 702会議室	午前8時30分~ 午後5時15分		
6月22日(土)	市役所	午前10時~正午		
6月23日(日)	議会棟大会議室	午後1時~3時		

提出書類等の詳細は通知をご覧ください。 ※窓口ではコピーをお取りできません。

# お知らせ

# 胃がん検診 (病医院) の電話申し込みが始まります!

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

対象者 35歳~79歳の方

《昭和15年(1940年)4月~昭和60年(1985年)3月31日に 生まれた方》

- ※過去に胃がん検診を受診し、「要精密検査」となった方は、 主治医の先生によく相談し、検診を受けるかどうか決め てください。
- ※75歳以上の方は、安全面を考慮し、集団検診ではなく、 病医院での検診をお勧めします。

**検診実施期間** 7月1日(月)~8月31日(土)

**検診実施場所** 市内指定医療機関(池田医院、上原内科小児科医院、矢嶋内科医院) (50音順)

検査内容 バリウムによる胃のエックス線直接撮影

検診自己負担額 500円

ただし、次に該当する方は、自己負担額が無料になります。

- ①70歳以上の方(昭和25年(1950年)3月31日までに生まれた方)
- ②市民税非課税世帯又は生活保護を受けている方(※②の方は、健康管理センター又は保健福祉サービスセンター で申請をしてください。)

③令和元年度に、40歳・50歳・60歳になる方

申込期間 6月3日(月)~6月14日(金)(土日は除く)

申込方法 電話にて健康管理センターへお申し込みください。

受診方法 ①申し込まれた方には、6月末に案内通知をお送りします。

②案内通知が届いたら、医療機関に予約の電話を入れてください。

# ≪個人情報について≫

検診で得られた情報は、国や県への報告のために統計処理(数値)で利用させていただきます。それ以外に利用することはありません。このことについてご承知の上で受診していただくようお願いいたします。

お知 らせ

# 後期高齢者医療制度 令和元年度の主な変更点についてのお知らせ

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

平成20年度の後期高齢者医療制度開始以降、低所得者又は一定の条件に該当する方の保険料について 軽減特例措置を実施してきました。後期高齢者医療制度の持続性を高めるとともに世代間の負担の公平 を図るため、軽減特例の見直しが行われます。この見直しによる令和元年度の変更点は次の3点となり ますのでお知らせします。

#### 均等割軽減特例の見直し

所得の低い方の均等割の軽減特例(9割・8.5割軽減)の見直しにより、令和元年度は9割軽減されていた方については、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化といった支援策の対象となることから、8割軽減に変わります。

### 元被扶養者に係る均等割額の軽減特例の段階的見直し

後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険の被扶養者であった被保険者の保険料均等割額の5割軽減期間が、加入から2年間になります(変更前は、期限の定めはありませんでしたが、令和元年度以降は、加入から2年経過する月以降の軽減はなくなります)。

## 均等割保険料の軽減判定所得の見直し

保険料均等割額の軽減(2割・5割)判定所得が変更されました。

·5割軽減·······(新)33万円+28万円×被保険者数 (旧)33万円+27万5千円×被保険者数

· 2割軽減·······(新)33万円+51万円×被保険者数 (旧)33万円+50万円×被保険者数

# 令和元年度「犬・猫の你目譲渡会」を開催します

主催 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)

諏訪保健所に保護されている犬・猫の「休日譲渡会」を6、8、10及び12月の第3日曜日に開催します。 収容されている犬・猫をご覧いただき、飼育をご希望の方にお譲りします。

1頭でも多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡り会えるよう、皆様のご参加をお願いします。

**とき** 6月16日(日)、8月18日(日)、10月20日(日)、12月15日(日) 午前10時~11時

ところ 諏訪合同庁舎南側駐車場 動物舎 (諏訪市上川1-1644-10)

内容 保健所に保護されている犬・猫の見学、譲渡。

※18歳以上の方で、終生飼養、室内飼育(犬を除く)、不妊処置等を約束していただける方へ犬・猫をお譲りします。

# 持参していただくもの等

- (1) 運転免許証等の身分証明書、キャリーケースなどを持参してください。(犬の場合は、首輪、リードを持参してください)
- (2) 譲り受ける場合は、申込書等2枚の書類に必要事項を記入していただきます。

#### その他

- (1) 犬・猫の収容状況により、事前に予告なく中止になる場合があります。中止の場合には、会場に中止になった旨の掲示を行います。
- (2) 犬・猫の譲渡は、平日午前8時30分から午後5時15分までいつでも行っていますので、お気軽に諏訪保健福祉事務所へおいでください。
- **問** 長野県諏訪保健福祉事務所(諏訪保健所)

食品·牛活衛牛課 乳肉·動物衛牛係 ☎0266-57-2929



# 令和元年度 第64回茅野市総合体育大会

#### 総合問合せ先

茅野市教育委員会スポーツ健康課 ☎72-8399 (特) 茅野市スポーツ協会 ☎82-0606

競技種目	期 日	会 場	集合時間等	申し込み締切日	申し込み・問合せ先	そ の 他
バドミントン		総合体育館(メイン)	午前8:30 開 場 午前9:00 開会式	6月26日(水) 午後5:00まで	辰野 誠一 ☎72-8151 FAX72-2122	種目:男女各シングル・ダブルス : A・Bの2クラス ※用紙のない方は氏名、連絡先、種目、 所属団体名、クラスを辰野まで申し込みを
卓球	7月7日(日)	総合体育館 (サーブ)	午前8:30 受付 午前9:00 開会式	6月28日(金) 午後7:00まで	事務局 原 吉彦 ☎090-9664-7979 メール zetta@po30.lcv.ne.jp	申込は住所、氏名、所属、参加種目を記入種目:一般男・女シングルス、ジュニア男・女シングルス、ジュニア男・女シングルス、小中学生男・女シングルスゼッケン着用(A4版程度)
ソフトテニス		庭球場	午前8:00	6月28日(金) 午後5:00まで	理事長 伊東 一英 ☎79-6857 メール sta_chino@yahoo.co.jp	【男子の部】中学生・一般・シニア50 【女子の部】中学生・一般・シニア50 リーグ戦、現行の国際ルール
柔  道		体育練成館	午前9:00	当日受付可	事務局 小林 <b>☎</b> 090-2917-7782	電話または大会当日会場で受付けます。 出場者は必ずスポーツ保険に加入しているこ と。
剣道	7月21日(日)	体育練成館	午後1:00	当日受付	事務局 小島 聖司 ☎080-1003-7297	市内在住・在勤者および市内剣道クラブ員。
	少年 9月15日(日)		陸上競技場 午前8:00	少年 8月23日(金)	#87744 120	例年参加チームには個別に連絡いたします。 大会実施要領は参加チームへ事前に配布予 定。
サッカー	中学 7月27日(土) 一般 11月3日(日)	陸上競技場		中学 7月12日(金)	茅野市サッカー協会 事務局 磯野 陽市 ☎090-4180-2313 メール yisono@po28.lcv.ne.jp	
				一般 10月25日(金)	, , ,	
陸上競技	7月28日(日)	陸上競技場	午前7:30	7月4日(木) 午後5:00まで	事務局 小平 昌紀 ☎090-1120-0034	要項については、長野県陸上競技協会のHPを ご確認ください。 小・中学校は学校ごとに申し込みください。 高校・一般は直接左記へ申し込みください。

◎備考・総合開会式を、6月9日(日)午前8時から野球場にて開催します(雨天:総合体育館)

- ・参加資格は、必ずスポーツ保険等に加入しており、特別の規定がない場合茅野市在住、在勤、在学のいずれかの 者であること。
- ・各競技種目は、令和元年度の競技規則にて行ない、また、その他は要項・申し合わせ事項にて実施します。
- ・各競技種目の詳細につきましては、上記の申込み・問合せ先までお願いします。

# 令和元年度 『生涯スポーツ健康講座』

**申込・問** スポーツ健康課 ☎ 72-8399 FAX 71-1646

今年度も生涯スポーツ健康講座を開講いたします。子どもから大人までご参加いただける内容となっております。 **持ち物** 運動のできる服装、上履き、タオル、水分補給用の飲み物

No.	とき	教 室 名	講師	会 場	対象者	定員	締切
1	7月17日(水) 14:30~16:00	トレーニング室器具使用説明会	トレーニングトレーナー 山本 陽介	総合体育館 トレーニング室	20歳以上	20名	7/8(月)
2	7月18日(木) 18:00~19:30	小学生運動教室(マラソン関係)	陸上競技指導者 篠原 夏季	陸上競技場 総体サブ体育館	小学生	20名	7/8(月)
3	7月27日(土) 9:00~12:00	体力測定	ファミリー健康 体力向上アドバイザー	総合体育館 メイン体育館	20歳~79歳 男女	20名	7/17(水)
4	7月31日(水) 17:00~18:00 親子幼児運動教室		トリム教室指導者 寺島 達子	総合体育館 サブ体育館	幼 児 (年少~年長) と保護者	20組	7/22(月)

※ 1、3の講座は茅野市健康づくりポイント対象事業(20歳以上の茅野市民の方)です。

※ 内容等の詳細はお問い合わせください。

諸税係 ☎72-2101(内線179)

# ~平成31年度 国民健康保険税の概要をお知らせします~

国民健康保険税(以下、国保税と言います。)は、国保加入者の皆さんが病気やケガを したときに安心して医療費などの給付が受けられるよう、加入者の皆さんへ公平に負 担をお願いしています。平成31年度(2019年度)国保税の納税通知書は、6月中旬に国 保に加入されている世帯の世帯主様宛に発送します。国保に加入されている方は、お手元 に届く納税通知書に記載された内容をご確認ください。国保税の算定の詳細は、茅野市ホー ムページ(https://www.city.chino.lg.jp)にも掲載しています。

# 1. 国保税の税率と算出方法について

国保税は、医療分・支援金分・介護分の3つの分野から構成され、分野ごとに加入者の所得割・資産割・均等 割・世帯別平等割を計算したものを合算し、年税額(4月から翌年3月までの12ヶ月間加入した場合の額)を算定 します。年度途中で加入・脱退された場合は、加入月数に応じて月割り計算します。

【税率】平成31年度(2019年度)の税率は、次のとおりです。(平成30年度から据え置きです。)

	医療分(		医療分①	支援金分②	介護分③	
所	得	割	6.47%	1.93%	1.87%	
資	産	割	13.0%	6.0%	5.7%	
均	等	割	19,200円	7,500円	7,700円	
世帯別平等割			20,000円	8,600円	6,000円	

- ①医療給付に充てる医療分
- ②後期高齢者医療制度を支える支援金分
- ③介護保険のサービスに充てる介護分

#### (算出方法)

各分野の年税額=(加入者個人ごとに算出した下記の①②③の合計額)+④

(平成30年中の総所得金額等-基礎控除額33万円)×税率

2資 割 茅野市の平成31年度の固定資産税額×税率 産

等 加入者1人ごとにかかります。 ③均 割

④世帯別平等割 世帯ごと一律にかかります。

医療分+支援金分+介護分

※介護分は、40歳以上65歳未満の方 にかかります。

《納税義務者は世帯主》国保税は世帯単位で課税となり、世帯主の方が納税義務者となります。その為、世帯主の 方が国保に加入していなくても、納税通知書等は世帯主の方宛にお送りします。

《所得割》国保に加入している個人ごとに計算します。

- ・国保に加入している方の前年1年間(平成30年1月~12月)の所得に対して計算します。
- ・総所得金額等に退職所得は含みません。
- ・総所得金額等から差し引かれる控除は、基礎控除(33万円)のみです。扶養控除、配偶者控除、障害者控除など その他の控除はありません。
- ・平成31年1月2日以降に茅野市へ転入された方は、平成30年中の所得の状況を平成31年1月1日時点でお住 まいであった市区町村で把握しているため、当初お送りする納税通知書の額には所得割額が算入されていない 場合があります。この場合は、市が前住所地に前年中の所得の状況を確認し、所得額を含めて再計算します。 再計算の結果、税額が変わる場合には、再度通知いたします。

《資産割》国保に加入している個人ごとに計算します。

・国保加入者方で、茅野市の平成31年度固定資産税(都市計画税は除く。)が課税されている方について計算します。 共有名義になっている固定資産税についても、持分により按分して計算します。

**《均等割》**世帯内の国保加入者数で計算します。年齢や所得に関係なく、加入者ごと一律の金額がかかります。

**《世帯別平等割》**世帯の中で1人でも国保加入者がいる場合、加入者数とは関係なく一定額が加算されます。

- ・国保税は、加入月数に応じて月割り計算します。届出が遅れた場合でも、資格を得た月にさかのぼって計算します。
- ・退職等によって社会保険から抜けた場合、退職日の翌日の属する月から月割り計算します。
- ・転入した場合、転入した月から月割り計算します。
- ・納税義務者(世帯主)を変更した場合、世帯主変更をした月の前月までが旧世帯主分、世帯主変更した月から新世 帯主分として月割り計算します。

# 《1期あたりの納付額》

- ・国保税は通常、6月を1期として翌年3月までの計10期のお支払い期があります。1期あたりの納付額は、年税 額を納期の回数(通常、計10回)で割り、その金額の100円未満の端数を初回の納期に合算した額です。
- ・年度の初回のお支払いは、6月です。その為、各月に納めていただく分がその月の加入分という訳ではありません。 月割り計算をした結果、脱退した月以降にお支払いが残る場合があります。
- ・年度途中の加入や所得額の更正により年税額が変わる場合は、初回の納付期から年度末(3月)までの納付回数に 応じて、同様に計算します。

国民健康保険税(年税額)=

# 2. 軽減制度について

- ・世帯主およびその世帯に属する国保加入者の前年中の総所得金額等の合計額が一定額以下の場合、均等割額と 世帯別平等割額を減額します。
- ・倒産や解雇・雇い止め等による非自発的失業により国保へ加入された方のうち、条件に当てはまる場合には、 ご本人からの申告により失業者本人の前年の給与所得金額を30/100とみなして国保税を算出します。軽減対象 期間は、離職日の属する年度の翌年度までです。詳しくは、お問い合わせ下さい。
- ・国保の被保険者であった方が75歳に到達し後期高齢者医療制度へ移行することで、世帯の国保被保険者が1人に なった世帯を特定世帯または特定継続世帯といいます。この場合、世帯別平等割額の一部が軽減されます。

## 3. 所得の申告について

適正な課税や軽減の判定などには、世帯主およびその世帯に属する国保加入者の前年中の所得の申告が必要です。 この申告をしないと、国保税の軽減措置が適用されません。また、所得の申告が遅れたり修正申告や調査により所得 金額が修正されると、修正後の所得をもとに国保税を再計算し、年度途中で税額が変更になる場合があります。適正 な課税や軽減の判定などには、国保に加入していない世帯主の申告も必要ですので、忘れずに申告してください。

〈所得の申告が必要な方〉茅野市の国保に加入している世帯の世帯主および国保加入者であり、

- ・前年中に収入(所得)があった方
- 前年中に収入(所得)がなかつた方で、控除対象配偶者や扶養親族になっていない方

### ただし、次に該当する方は申告済みとなりますので、申告する必要はありません。

- ・所得税の確定申告や、市県民税(住民税)の申告をした方
- ・給与収入(所得)のみの方で、給与支払報告書が勤務先から市へ提出された方
- ・公的年金以外に収入(所得)が無い場合で、公的年金支払報告書が市へ提出された方
- ・他の方の扶養親族となっている方

# 4. 公的年金からの年金天引きについて(特別徴収)

次の要件のすべてに該当するご世帯には、世帯主の方の年金から天引きにより国保税を納めていただきます。 対象となるご世帯へは、あらかじめお知らせいたします。また、お申し出により口座振替による納付方法へ切り 替えることができます。詳しくは、税務課 諸税係へお問い合わせください。

- ・世帯主の方が国保加入者であり、世帯主の方の介護保険料が年金から天引きされている
- ・世帯内の国保加入者全員が65歳以上である
- ・天引きの対象となる年金の年額が18万円以上であり、国保税と介護保険料を合わせた天引き額が1回あたり の年金支給額の2分の1以内である

## 5. 加入・脱退の手続きについて

加入・脱退の手続きは、14日以内の届出が原則です。加入手続きが遅れた場合は、以前加入していた健康保険の 資格を喪失した時点にさかのぼって国保税を算定します。

#### ~脱退の手続きをお忘れなく~

お勤め先の社会保険等へ切り替わった場合は、ご本人や同一世帯のご家族による国保脱退の手続きが必要です。 自動で切り替わるものではありません。手続きの詳細については、高齢者・保険課へお問い合わせください。

## 6. お問い合わせ

国保税については、税務課 諸税係 ☎72-2101(内線179)

加入·脱退の手続きについては、高齢者·保険課 医療保険·年金係 ☎72-2101(内線323·325)

# 計算例

4月1日現在、Sさんのお宅は3人家族で全員国保加入者です。所得、資産の状況は次のとおりです。 前年の総所得160万円 (給与収入240万円(所得150万円)、営業所得10万円) Sさん 46歳

茅野市の固定資産税額9万円(都市計画税を除いた額) 妻 38歳 前年の総所得30万円 (給与収入95万円(所得30万円))

72歳 前年の総所得80万円 (公的年金収入200万円(所得80万円))

まず、家族それぞれの所得から、国保税の基礎控除額33万円を引きます。

Sさん 160万円-33万円=127万円……① お母さん 80万円-33万円= 47万円……③

奥さん30万円-33万円=0円……②

※マイナスとなった場合は、〇として計算します。

医療分

所得割額 ①×6.47%= 82,169円  $2 \times 6.47\% =$ 0H

 $3\times6.47\% =$ 30,409円 資産割額 9万円×13.0%=11,700円

3人×19,200円=57,600円 均等割額 世帯別平等割額 20,000円

医療分合計 201,800円 (100円未満切り捨て)

介護分 40歳以上65歳未満の方について計算 →Sさんについてのみ計算

所得割額 ①×1.87%= 23,749円 5,130円 資産割額 9万円×5.7%= 均等割額 Sさん1人×7,700円= 7,700円 世帯別平等割額 6,000円

介護分合計 42,500円(100円未満切り捨て)

支援金分

所得割額  $\bigcirc \times 1.93\% =$ 24,511円

 $2 \times 1.93\% =$ 

 $3\times1.93\% =$ 9,071円

0円

9万円×6.0%= 5,400円

資産割額 3人×7,500円=22,500円 均等割額

世帯別平等割額 8,600円

支援金分合計 70,000円 (100円未満切り捨て)

年税額(4月から翌年3月までの12ヶ月間加入分)

- = 医療分 + 支援金分 + 介護分
- = 314,300円

# 国民年金だより No.139

高齢者·保険課 ☎72-2101 医療保険·年金係 (内線 326) 岡谷年金事務所 ☎23-3661

# 国民年金は3つの年金であなたをサポートします!

# 65歳になったとき…

# 老 齢 基 礎 年 金

◇令和元年度年金額 780,100円(満額)

20歳から60歳になるまでの40年間、全額保険料を納付された方は65歳から上記の満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。

厚生年金保険の被保険者の期間と合わせて受給資格期間が10年(120月)以上ある方は、老齢基礎年金を受け取ることができますが、受給資格期間と免除期間などにより、上記の満額より年金額が少なくなります。

お勤めしていた期間の年金は、老齢厚生年金として受け取れます。

# もしも、家の働き手に先立たれたら…

## 遺族基礎年金

- ◇令和元年度年金額(基本額 780,100円+子の加算額 224,500円)
  - ●子(1人)がいる配偶者の場合 1,004,600円
  - ●子(1人)の場合

780,100円

国民年金に加入中の方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」が、遺族基礎年金を受け取ることができます。

遺族基礎年金の支払いは、子が18歳(子に障害がある場合は20歳)に到達する年度の末日までです。

# もしも、病気やケガで障害が残ったら…

# 障害基礎年金

- ◇令和元年度年金額
  - 1級障害 975,125円 2級障害 780,100円

国民年金に加入中の病気やケガにより、障害の状態にある間は障害基礎年金を受け取ることができます。

障害基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と金額に一定の要件があります。

20歳前に障害となった場合は、20歳になったときに請求ができます。この場合本人の所得によって支給制限があります。

- ※年金額は毎年度変わります。
- ※保険料を納めることが困難な場合、保険料の免除制度があります。特に、退職(失業)された場合は、失業特例が適用されます。

# 年金を受けている方が所在不明になったときはお届けが必要です

- 1月以上所在不明になったとき
- ○年金を受けている方の所在が1月以上明らかでないときは、その世帯の世帯員の方は所在不明についての届出を速やかに行う必要があります。
- ○お届けいただいた後、受給権者ご本人の健在を確認し、所在が不明な場合は、年金の支払いが一時止まります。
- ○年金の支払いが止まっている方の所在が明らかになったときは、年金のお受け取りを再開するための手続きが必要になります。
- お問い合わせは岡谷年金事務所までお願いします。

# 茅野市情報プラザ ~ICT講習会参加者募集のお知らせ~

# 講座① 暮らしに役立つ パソコン! ~ 体験してみようワード・エクセル・パワーポイント ~

Windows10を使用

初心者の方、使っていてもいまひとつ自信が持てない方向けの三種の神器ともいえるアプリケーションソフトの体験コースです。仕事に役立てたい方、これから再就職を考えている方にもおすすめの講座です。 きれいに整った文書作成・POP作成・表計算・グラフ作成・プレゼン資料の作成などの初歩を学びます。

組	時 間			開	催日		
1組	午後1時30分~3時30分	フ / 圧 (会)	7 /0 (1/1)	7 /10(会)	7 /10(会)	7 /02 (14)	7 /26(会)
2組	午後7時~9時	//5(金)、	7/9(火)、	//   Z(壶)、	7/19(並)、	7/23(火)、	7/26(金)

募集人員 先着12名(諏訪地域在住で全日程受講可能な方対象)

受講条件 文字入力ができる方。

参加費用 受講料2,000円+テキスト代 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール (公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内)

申込期間 6月4日(火)~6月30日(日) 午前10時~午後5時30分(月曜日は休館日)

申込方法

- 1. 電話でお申し込みください。
- 2. 申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・住所・電話番号等をお聞きします。
- 3. 応募少数の場合は中止させていただく場合もありますので、ご了承願います。

申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

# コラム

# 医療の現場から



# 国民皆保険を維持していくためにみんなで考えよう。

保健医療福祉管理者 濵口 實

日本で初めて健康保険法が制定されたのは、1922年(大正11年)です。当初は企業で働く従業員を対象とした制度でしたが、次第に対象を拡大し、1961年に国民皆保険が発足しました。

日本の皆保険制度の特徴は、国民が平等に医療給付を受けれらるように「誰でも、いつでも、どこでも」が当たり前になっており、2000年のWHOの評価で最も優れた保険制度とされました。医療費が先進国の中で最も低く、長寿も世界一となっています。アメリカなどと異なり、皆保険を維持するために公費が投入されていることが大きいと思われます。これを支えているのは、相互扶助の精神で、鎌倉時代から行われてきた「講」のように人間は他人の境遇に対して共感するという前提に基づいています。困ったときはお互いさまです。

しかし、現在の仕組みのままで現役世代が高齢者医療を支えるという構造には、限界が見えはじめています。生活格差が進む中で、医療格差もうまれてきました。2018年(平成30年)からは、国民健康保険の保険者が市町村から県へ移行しました。人口の減少で小さな自治体の市町村では負担が大きくなりました。また国内の問題だけでなく、トランプ大統領によって、アメリカの皆保険制度、オバマケアはどうなるのでしょう。アメリカはTPPへの不参加を表明しましたが、混合診療、民間医療保険の流入、高額薬剤、高額医療機械については強く要求してくることが考えられます。これらは国民皆保険の存続を危うくするものばかりです。

膨らむ医療費は、私たちの負担増につながります。医療費の伸びを抑えるために私たちにできることは何で しょう。次の4つの目標を実行しましょう。

- ①かかりつけ医、かかりつけ薬局を持とう。
- ②時間外、休日の受診をできるだけ控えよう。
- ③ジェネリック医薬品を利用しよう。
- ④普段から健康に気を付け、定期的に健診を受けよう。

特に④は生活習慣病などに対するセルフメディエーションとして今、注目されています。WHOでは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすること」と定義しています。ぜひお互いに励まし合ってセルフメディエーションを進めましょう。

皆保険は助け合いの制度です。他の人のためにも、なるべく節約して医療費を大切に使うことを心がけましょう。

# 地域的工L協力隊が行く! Vol.15

# 6月から「御射鹿池と水の郷をめぐる」日帰りバスツアーを実施します!

昨年大好評だった、御射鹿池と笹原地区などをめぐる「緑響くツアー」に続いて、今年も御射鹿池にまつわるバスツアーを企画しました。今年は東山魁夷画伯の『緑響く』の絵の鑑賞はありませんが、「御射鹿池の水の郷」笹原地区にお住まいのガイドさんの案内でめぐる、地域に水の恵みをもたらす御射鹿池の大切さをより深く知っていただける贅沢なツアーです。

「旅を通じて、訪れる人と暮らす人をつなぎ、この地で生きる人の知恵やよろこびにふれる出会いをつくる」、ちの旅のコンセプトを体現したもので、参加したお客様に茅野のファンになっていただけることを目指しています。



カフェ指北庵での→ 昼食(イメージ)



-笹原地区のまち あるき(イメージ)

御射鹿池 (夏イメージ)

**問** ちの旅案内所 TEL: 0266-73-8550(平日9:00~17:00) E-mail: ask8@chinotabi.jp

# 古民家ステイで活用する古道具・古家具の寄付を募集しています!

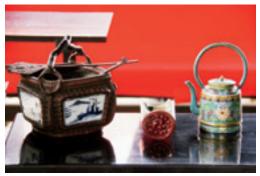
ちの観光まちづくり推進機構では、茅野の「ここならではの文化」を残すため、活用されず残っている古民家や蔵をはじめとする「空き家」を改装し、地域の方々や観光客が宿泊できる施設として活用する古民家ステイの開業を来年5月に予定しています。この古民家ステイを起点に、様々な観光資源を磨き上げ、活用しながら「住んでよし・訪れてよし」のまちづくりを推進していきます。

そこで、古民家ステイで使う古道具・古家具について、以下の要領で市民の皆様にご寄付をお願いしています。ご寄付いただいたものは、茅野の貴重な資産の一つとして宿で大切に活用させていただきます。 ご興味がおありの方は、下記のお問合せ先にご連絡ください。

【対象】戦前に作られたと思われる時代箪笥、時代家具(屏風やお膳等)、骨董品、茶道具、陶磁器、ガラス ※戦後に製造されたと思われるものや、壊れているものはお受けできませんのでご注意ください。

問 ちの旅案内所 TEL: 0266-73-8550

(平日9:00~12:00及び13:00~17:00)(担当:佐々木美幸、渡辺、ナンニーニ)



(イメージ)



(イメージ)



(イメージ)