

健康管理センターからのお知らせ

問 健康づくり推進課健康推進係(健康管理センター)
☎82-0105(土日・祝日は除く)

①～③の検診を希望される方で、まだお申し込みをされていない方は、健康づくり推進課(健康管理センター内)までご連絡ください。後日受診についてのご案内を郵送いたします。
また、今回掲載した検診はすべて健康づくりポイント事業の対象になります！検診を受診し、ポイントと安心を手に入れましょう！

①マンモグラフィ個別検診(病医院)

2019年度マンモグラフィ個別検診を下記の日程で実施します。

対象者 昭和19年1月～昭和53年12月までの奇数年生まれの方(和暦)

検診実施期間 9月2日(月)～11月30日(土)

検診実施場所 指定医療機関(池田医院、諏訪中央病院)

検診自己負担額 500円



②胃がん・大腸がん集団検診

2019年度胃がん検診(バリウムによる間接撮影)・大腸がん検診(便潜血検査)を下記の日程で実施します。

対象 ◎胃がん検診 35歳～79歳の方(昭和15年4月～昭和60年3月生まれの方)

※75歳以上で初めて胃がん検診を受ける方、75歳以上で過去5年間胃がん検診を受けていない方は8月31日(土)まで病医院で実施している個別検診で受診をお願いします。個別検診の申し込みは健康管理センターへお電話ください。

◎大腸がん検診 35歳以上の方(昭和60年3月31日までに生まれた方)

検診自己負担額 胃がん検診：500円 大腸がん検診：200円

検診実施日・場所

受付時間：午前7時～午前9時

9月10日(火) 北山地区コミュニティセンター	9月11日(水) 湖東地区コミュニティセンター	9月17日(火) 玉川地区コミュニティセンター	9月18日(水) 玉川地区コミュニティセンター
9月24日(火) 泉野地区コミュニティセンター 受付 午前8時まで	9月24日(火) 穴山公民館 受付 午前8時30分～9時30分	9月26日(木) 豊平地区コミュニティセンター	9月27日(金) 米沢地区コミュニティセンター
10月1日(火) 中大塩地区コミュニティセンター	10月2日(水) 宮川地区コミュニティセンター	10月3日(木) 宮川地区コミュニティセンター	10月7日(月) 金沢地区コミュニティセンター
10月15日(火) 健康管理センター	10月16日(水) 健康管理センター	10月17日(木) 健康管理センター	10月21日(月) 健康管理センター

③緑内障検診

2019年度緑内障検診を下記日程で実施します。

対象者 今年度40・45・50・55・60・65・70・75歳になる方

検診実施期間 9月2日(月)～10月31日(木)

検診実施場所 指定医療機関(藤森眼科、細田眼科医院、ヨコイ眼科) **検診自己負担額** 200円

④20歳の歯科健診、歯周疾患検診を実施中です！

20歳の歯科健診、歯周疾患検診を実施しています。まだ受診をしていない方は、忘れないうちに受診しましょう。受診の際は、指定医療機関に電話予約をしてから受診してください。



20歳の歯科検診では、普段なかなか撮ることのできない、口内パノラマ写真を撮ることができるよ！

	20歳の歯科健診	歯周疾患検診
対象者	平成11年4月～平成12年3月生まれの方	今年度30・35・40・45・50・55・60歳になる方
検診実施期間	令和元年5月8日(水)～令和2年2月29日(土)	令和元年5月8日(水)～12月25日(水)
検診内容	口腔内検査、レントゲン撮影	う歯および歯周疾患の検診
検診自己負担額	無料	200円

※検診の結果、治療が必要な場合は別途治療費がかかるので、十分な説明を受け納得の上で治療を受けてください。

上記の検診の自己負担額が無料になる方

ア 昭和25年3月31日までに生まれた方(70歳以上)

イ 2019年度40・50・60歳になる方(マンモグラフィ検診は除く)

ウ 市民税非課税世帯または生活保護を受けている方

ア、イは手続き不要。ウの方は事前に手続きが必要です。下記の場所で申請をしてください。

健康づくり推進課(健康管理センター内)……☎82-0105

東部保健福祉サービスセンター……☎82-0026

西部保健福祉サービスセンター……☎82-0073

中部保健福祉サービスセンター……☎82-0107

北部保健福祉サービスセンター……☎77-3000

《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。

イベント

第6回おむすびコンサート

申込・問 おむすびコンサート実行委員会 事務局
金沢地区コミュニティセンター ☎71-1607



ジャズバンド『The Big Band of Music Toys』による『第6回おむすびコンサート』を開催いたします。また、同日の午前中にフリーマーケット&軽トラ市を併せて開催します。フリーマーケットへの出店者を募集中ですので、ご希望の方は上記の問い合わせ先までご連絡ください。

とき **9月29日(日)**

ところ 金沢小学校体育館

～フリーマーケット～

時間 午前10時～午後0時30分

～コンサート～

開場 午後1時 開演 午後1時30分

入場料 無料

イベント

主催 茅野市子ども会育成連絡協議会 第21回親子自然体験学習会

申込・問 こども課 こども係 ☎72-2101 (内線612)



親子で楽しみながら自然にふれあう機会として「親子自然体験学習会」を開催します。

とき **9月14日(土)、15日(日)**

集合 午前9時 解散 午前11時30分

ところ 茅野市青少年自然の森

参加費 大人1名1,500円、子ども1名1,000円

対象 茅野市内に居住する小学1年生以上（ご家族でご参加ください）

定員 家族16組 申込期間 ～8月19日(月)

内容 ①謎解き？ウォークラリー!! ②プレイパーク体験
③アウトドアクッキング ④ステキな壁掛けづくり
(内容に変更が生じる場合もありますので予めご了承ください)

募集

茅野市地域福祉審議会の委員を募集します

申込・問 地域福祉課福祉総務係 ☎72-2101 (内線302)
FAX 73-0391
Eメールchiikifukushi@city.chino.lg.jp

茅野市地域福祉審議会委員を次のとおり募集します。地域福祉審議会は、保健・医療・福祉に関する計画の策定、地域福祉の推進に関する重要事項を調査審議する審議会です。

任期 2年間

応募資格

市内在住の満20歳以上の方

募集人員 若干名

応募方法

応募理由を400字程度にまとめ、氏名、住所、電話番号を明記し、Eメール、FAX、郵送などで地域福祉課にご提出ください（様式は自由）。

応募期限 8月22日(木) 必着

選考結果 応募者ご本人へ連絡します。

その他 市の規定による報酬および交通費をお支払いします。

講座

第2回認知症予防講座

申込・問 高齢者・保険課 高齢者福祉係
☎72-2101 (内線334)



←頭と体を同時に刺激する
ようなゲーム要素の
運動が中心です。

65歳以上の方を対象として、「認知症予防講座」を開催します。栄養や口腔ケアの話も聞ける計10回の講座です。「認知症になりにくい」生活習慣を学んで、早い時期から認知症の予防に取り組みましょう。

とき **9月3日(火)～ 毎週火曜日全10回**
午後2時～3時30分

ところ 茅野市運動公園 柔道場

参加費 無料

定員 新規受講者枠 15名

過去の講座受講者再受講枠 15名定員

申込期間 8月13日(火) 午前8時30分～
電話にてお申込みください。

男女共同参画をテーマにした川柳を募集します

問 生涯学習課生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)

- 募集内容** 男女共同参画をテーマにした川柳
性別に関係なく、誰もが学校や職場、家庭の中でいきいきと活躍できる社会をイメージできる作品
- 応募資格** 茅野市に在住、在勤、在学の小学生以上の方
- 応募規定** 作品は、他のコンテスト等に応募していない、自作の未発表作品に限ります。応募用紙1枚につき3点まで応募できます。
- 応募方法** 応募用紙に記入し提出してください。応募用紙は、生涯学習課及び茅野市図書館、中央公民館、各地区コミュニティセンター等の施設にあります。また、茅野市ホームページよりダウンロードできます。ファックス、Eメールによる応募も受付します。
(ファックスで応募いただく際は、受信状況の確認のため必ず生涯学習課までご連絡ください。)
- 記入事項** ①応募作品、②郵便番号、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤年齢、⑥職業または学校名・学年、⑦電話番号
- 応募先** 茅野市教育委員会事務局 生涯学習課 (茅野市役所6階)
電話 0266-72-2101 (内線634) FAX 0266-73-9843 E-mail shogaigakushu@city.chino.lg.jp
- 応募期限** 9月20日(金) (当日消印有効)
- 選考等**
小学生の部・中学生の部・一般の部に分けて選考します。各部ごと、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作3点を決定します。入賞作品は、茅野市男女共同参画推進大会において表彰します。応募いただいた小中学生には参加賞を贈呈します。
- その他**
・入賞作品は、茅野市のホームページ、広報等において公表します。また、男女共同参画啓発事業に使用します。
・受賞者の氏名、学校名、学年を報道機関等に情報提供することがあります。作品の応募をもって承諾を得たものとします。
・応募作品は返却いたしません。
- 主催** 茅野市男女共同参画推進会議 推進大会実行委員会・家庭・教育専門部会

望まない受動喫煙ゼロに！
健康増進法が改正され、受動喫煙の防止が段階的に強化されます

問 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2926 茅野市 健康づくり推進課 ☎82-0105
厚生労働省のホームページ「なくそう！望まない受動喫煙」Webサイト <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

健康増進法の改正の施行スケジュール

2019年	2020年
7月	4月 7月 (東京五輪・パラリンピック)
1/24～ 第一段階 喫煙時の周囲への配慮義務	
7/1～ 第二段階 第一種施設(学校・病院・児童福祉施設・行政機関など)は原則敷地内禁煙	
	4/1～ 第三段階 上記以外の施設は原則屋内禁煙

受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれており、健康被害が大きい子どもや患者さんなどには特に配慮が必要です。



学校・病院・行政機関の庁舎など



令和元年7月1日から「原則敷地内禁煙」です。
※茅野市役所の庁舎、各地区コミュニティセンター等は敷地内禁煙になりました。ご協力をお願いします。

飲食店

※小規模店舗は経過措置あり

その他の施設

事務所、工場、宿泊施設、鉄道など



令和2年4月1日から「原則屋内禁煙」です。
※喫煙専用室や加熱式たばこ専用喫煙室を設置することも可能です。
※各種喫煙室の設置などに係る財政支援、税制措置の制度があります。

お知らせ

児童扶養手当・特別児童扶養手当受給資格者の皆さんへ 「現況届」等の提出をお願いします ～受給資格審査に必要です～

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101 (内線611)

令和元年度の受給資格審査を行います。「現況届」の提出をお願いします。「現況届」受付についての詳細は、受付期間前に該当する方に送付する通知をご覧ください。

児童扶養手当

受給資格

父母の離婚、父または母の死亡等により18歳未満の児童を養育している父母等

提出書類・持ち物 通知をご確認ください。

※提出期限までに提出されない場合、1月の手当は支給されません。

受付期間 8月1日(木)～30日(金)

	受付場所	受付時間
平 日	茅野市役所7階 702会議室	午前9時～午後5時
夜間受付日 8/5(月)8/20(火)	茅野市役所7階 ロビー	午前9時～午後7時
休日受付日 8/24(土)8/25(日)	茅野市役所 議会棟大会議室	午前10時～正午 午後1時～午後3時

特別児童扶養手当

受給資格

身体または精神等に障害のある満20歳未満の児童を監護する父または母等

提出書類・持ち物 通知をご確認ください。

※提出期限までに提出されない場合、11月の手当は支給されません。

受付期間 8月13日(火)～9月11日(水)

	受付場所	受付時間
平 日	茅野市役所7階 702会議室	午前9時～午後5時
休日受付日 8/24(土)8/25(日)	茅野市役所 議会棟大会議室	午前10時～正午 午後1時～午後3時



お知らせ

「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の状況を公表します

問 総務課 行政係 ☎72-2101 (内線132)

市では、平成11年4月から、情報公開制度と個人情報保護制度を実施しています。平成30年度におけるこの2つの制度の運用状況について公表します。

1 情報公開制度の運用状況

情報公開制度は、市が持っている情報を市民の皆さんの選択により利用していただくための仕組みです。

市では、この制度を利用していただき、市民の皆さんに市政の状況について理解を深めていただくことで、パートナーシップのまちづくりの推進を目指しています。

情報公開の請求事項および決定状況は右記のとおりです。

情報公開の請求事項	請求件数	請求に対する決定状況
建設工事等設計単価に関すること	3件	全部公開3件
公共工事金入設計書に関すること	4件	全部公開4件
住居表示に関すること	2件	全部公開2件
登記異動修正済の地番図に関すること	1件	全部公開1件
尿検査委託業務に関すること	1件	全部公開1件
物品寄付に関すること	1件	部分公開及び不保有1件
選挙運動費用収支報告書に関すること	1件	部分公開1件
用悪水路占用許可申請に関すること	1件	部分公開1件
計	14件	

2 個人情報保護制度の運用状況

個人情報保護制度は、市民の皆さんのプライバシーを守るため、市が保有している個人情報の適正な管理や取扱いのルールを定め、さらに、自分に関する個人情報の開示・訂正・削除等を請求する権利を保障しています。また、民間の事業者は、事業を行う上では、個人のプライバシーを侵害しないように努めるとともに、市の行う個人情報保護に関する施策に協力しなければならないことになっています。

(1) 個人情報取扱事務の届出について

個人情報を取り扱う事務については、その目的や、どのような個人情報を取り扱うかなどを、個人情報取扱事務届出書に記録しています。この届出書は、どなたでも閲覧できます。

(2) 開示請求、訂正請求等について

自己情報の開示等の請求は、2件ありました。



茅野市美術館では、日本版画会を代表する銅版画家で、茅野市・蓼科にアトリエを構える中林忠良の展覧会を開催します。初期の油彩作品から〈Position〉、〈転位〉シリーズ、カラーのモノタイプ作品、最新作までを一堂に展示します。中林忠良展は、宝くじ助成金を使い実施します。

とき 7月26日(金)～9月8日(日) 午前10時～午後6時

ところ 茅野市美術館

観覧料 一般500円、高校生以下無料

【主な関連イベント】

■作家によるギャラリートーク

自身の作品について会場を周りながら、解説します。

とき 8月2日(金) 午後2時開始

ところ 茅野市美術館

話し手 中林忠良（銅版画家）

参加費 無料（要展覧会チケット）

■きてみて！ギャラリートัวร์

お話をしながら、ガイドと一緒に展示作品をめぐるります。

とき 8月11日(日・祝) 午後1時30分開始

ところ 茅野市美術館

ガイド 茅野市美術館サポーター、学芸員

参加費 無料（要展覧会チケット）

■きてみて！親子ギャラリートัวร์

親子を対象としたギャラリートัวร์です。ガイドと一緒に話しながら、楽しく作品を鑑賞しましょう。

とき 8月24日(土) 午後1時30分開始

ところ 茅野市美術館

ガイド 茅野市美術館サポーター、学芸員

参加費 無料（対象は小中学生とその保護者。保護者の方は1名無料。会場入口に5分前に集合。）

■美術講座「版画の世界」

日本とヨーロッパの版画の歴史や自身の作品について振り返ります。

とき 8月25日(日) 午後1時30分開始

ところ 茅野市民館アトリエ

話し手 中林忠良（銅版画家）

参加費 無料（要展覧会チケット）

■銅版画体験講座「ドライポイントで描く」

ドライポイントは金属版へ直に針で描画したものを刷る技法のひとつです。作品のモデルにしたい「自分が大切にしているもの」を手元に置いて観察し、描きます。

とき 8月31日(土) 午前10時～午後3時

ところ 茅野市民館イベントスペース

講師 中林忠良（銅版画家） **参加費** 1人200円

持ち物 自分が大切にしているもの（普段使っているものやお気に入りの品など）、エプロン、ビニール手袋、手拭き用タオル

定員 15名（要事前申込み）

対象 中学生以上

募集

幼児(年中・年長)トリム運動教室



申し込みフォームの
QRコード

問 スポーツ健康課（総合体育館内） ☎72-8399 FAX71-1646

運動の苦手な子供に身体を使って遊ぶ楽しさと体力向上のための運動を行い、集団活動の中で「ルールを守ること」の大切さを学ぶことを目的に今年も幼児トリム教室を開催いたします。

今年は、前期と後期の2講座に分け各回10回の教室を行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

後期

年長水曜日コース 9月18日(水)～11月20日(水) の毎週水曜日 全10回

年中木曜日コース 9月19日(木)～11月21日(木) の毎週木曜日 全10回

各コース午後5時～5時50分

ところ 茅野市総合体育館サブ体育館 **対象** 市内在住、在園の年長児・年中児

定員 各コース20名（先着順ではありません。応募多数の場合は、スポーツ健康課で抽選し、受講者を決定します。）

内容 マット、跳び箱、鉄棒、体操等の基本的な運動 **受講料** 5,000円

申込期間 8月5日(月)～15日(木)

申込方法 茅野市公式ホームページの「幼児トリム運動教室」の申し込みフォームより申し込みください。この方法で申し込みができない方は、FAXまたは総合体育館窓口でお申し込みください。

※参加者氏名(フリガナ)・希望コース・年齢・園名・保護者氏名・住所・電話番号を必ず明記してください。

お知らせ

長野県からのお知らせ 環境配慮型住宅助成金

申込・問 長野県 建築住宅課 ☎026-235-7339

○リフォームタイプ

住宅のリフォームにかかる工事費の20%まで、最大50万円を助成します。

対象工事：省エネルギー化工事で、あわせてバリアフリー化、県産木材を使用、自然エネルギー設備を導入したリフォーム工事をする場合や子育て世帯及び移住世帯は助成額が増額されます。

※助成を受けるには、工事の契約をする前に長野県への申請が必要です。

○新築タイプ

環境にやさしく、体にやさしい。

地域の工務店で建てるあたかな住まいで、快適・健康に暮らしませんか？

最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を活用した住宅を新築する場合に、30～80万円を助成します。

詳しくは、HP「環境配慮型住宅助成金」で検索してご確認ください。

お知らせ

茅野市住宅リフォーム促進事業 補助制度

申込・問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101 (内線538)

7月1日から
住宅リフォーム補助金が
リニューアル！



補助対象工事費が30万円以上（空き家住宅改修は50万円以上）の場合に、工事費の10%（ただし上限5万円）を補助します。下記加算項目に該当する場合、補助額が加算されます。（ただし、加算後の補助額は対象工事費の1/2が限度となります。）

加算項目：空き家住宅リフォーム	+10万円
子育て世帯	+10万円
定住予定者	+5万円
移住者	+10万円

（加算は重複可能です。）

※補助金交付決定前に工事に着手していないことが条件ですが、今年度4月～6月に着手した工事は申請の対象となります。この場合、8月末が申請期限となります。（工事着手前の写真等が必要です。）詳しくは、ホームページでご確認ください。

お知らせ

秋の「家庭犬しつけ方教室」参加者募集

問 長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会 ☎0266-23-5998 (内田)

令和元年度(2019年)、秋の「家庭犬しつけ方教室」を次のとおり開催します。

とき 令和元年9月8日(日)～ 毎週日曜日 午後1時30分～3時30分 全7回

ところ 諏訪合同庁舎駐車場 ※1回目のみ 男女共同参画センター・あいとびあ第3研究室(岡谷市諏訪湖ハイツとなり)
注) 1回目の開講式・学科は、犬を同伴しないでください。ご家族の参加は自由です。

1回目に全員の受付をし、名札、資料等を配布します。

2回目以降の実技は、犬を同伴して参加してください。

7回目の最終日には、実技のあと、終了式及び修了証の授与をいたします。

参加条件 犬種を問わず、登録、狂犬病予防注射を済ませた犬。（発情中の方はご相談ください）

募集頭数 約30頭（申込順とし、頭数に達し次第終了とします）

参加費 2,000円、テキスト代500円、動物愛護会年会費1,000円(会員は不要) 首輪・リード代(手持ちの場合は不要)

募集期間 8月30日(金)まで

申し込み方法

<1>か<2>のどちらかの方法で申し込んでください

<1>ハガキによる申込（以下の宛先に必要事項を記入の上、郵送してください）

〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所内

動物愛護会諏訪支部事務局あて

※ハガキの裏面に記入すること

①住所氏名 ②電話番号 ③犬の名前 ④犬種 ⑤犬の年齢 ⑥犬の性別

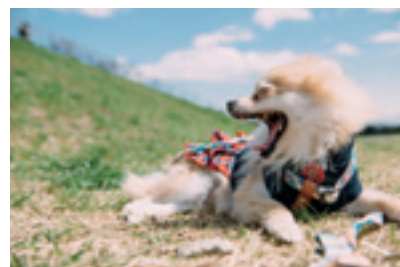
⑦特徴（引っ張る、吠える、咬む、臆病、トイレが出来ない等）

<2>電話による申込又は問い合わせ先

長野県動物愛護会諏訪支部しつけ方部会

主催 長野県動物愛護会諏訪支部

後援 長野県獣医師会諏訪支部、諏訪飼犬管理対策協議会、諏訪保健福祉事務所



市営住宅・サンコーポラス旭ヶ丘団地の入居者を募集します

団 地 名	建築年度	構 造	間取り	戸 数	家 賃
ひばりヶ丘団地 A棟	平成7年	耐 火	3DKY	2戸	25,300円～37,700円
ひばりヶ丘団地 B棟	平成8年	耐 火	3DKY	1戸	25,500円～37,900円
ひばりヶ丘団地 E棟	平成17年	耐 火	1DKY	1戸	14,100円～20,900円
小坂団地 B棟	昭和63年	耐 火	3DKY	1戸	19,000円～28,300円
小坂団地 C棟	平成元年	耐 火	3DKY	1戸	19,000円～28,300円
サンコーポラス旭ヶ丘	平成6年	耐 火	3DKY	10戸	36,000円～40,000円

※表の見方 間取りの数字は部屋数 「Y」は浴室（風呂付）
 ※サンコーポラス旭ヶ丘団地は中堅所得者層向けの住宅です。

申込資格等

- ①既に同居、または同居しようとする親族がいる方
- ②世帯の合計月収が、15万8千円以下の方。ただし、高齢者世帯・障害者世帯・中学校卒業までの子がいる世帯等21万4千円以下の方。サンコーポラス旭ヶ丘団地は15万8千円を超え38万7千円以下の方
- ③住宅に困っていることが明らかな方
- ④市内に居住されている方、または市内に勤務場所を有する方
- ⑤市町村税を滞納していない方
- ⑥本人または既に同居、若しくは同居しようとする方が暴力団員でない方

提出書類

- ・市内に居住されている方
- ①市営住宅入居申込書
- ②その他事実を証明するもの（婚姻証明書等）
- ・市内に勤務場所を有する方
- ①市営住宅入居申込書
- ②住民票（入居予定者全員を記載した続柄表示のあるもの）
- ③所得・課税・扶養証明書または源泉徴収票（入居予定者全員分。ただし、中学生以下は除く。）
- ④納税証明書（入居予定者の納税義務がある方全員分）
- ⑤その他事実を証明するもの（給与証明書等）

その他

- ①入居に際しては、原則として親族2人の連帯保証人が必要です。
- ②申込書に記入してある方（申込者と同居親族）のみ入居できます。
- ③敷金として、家賃額の3か月分（サンコーポラス旭ヶ丘は2か月分）を納入していただきます。
- ④犬や猫等のペットを飼うことはできません。
- ⑤サンコーポラス旭ヶ丘の駐車場使用については、2台目以降使用料が必要となります。
- ⑥サンコーポラス旭ヶ丘の家賃については、新婚世帯及び子育て世帯の該当者が申請することにより、減額となる制度があります。

入居説明・抽選会

茅野市営住宅設置及び管理条例により選考します。なお、申込者多数の場合は抽選となります。
とき 8月20日（火）午後1時30分～
ところ 茅野市役所 4階 401会議室

入居可能日

令和元年9月1日（日）

申し込み受付期間

8月1日（木）～16日（金）午前8時30分～午後5時

申込・問 都市計画課 住宅建築係 ☎72-2101（内線537）

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 生活に役立つシリーズ「スマホ・タブレット」～

スマホ・タブレットの文字入力、タッチ操作、インターネット、カメラの操作など、実際に端末を使って楽しんで学びましょう！基本操作、インターネットでの検索、好きなアプリをインストール…と、「便利に」「楽しく」スマホ・タブレットが使えるようになります！

1. Android（アンドロイド）

組	時 間	開 催 日
1組	午後1時30分～3時30分	8/30（金）、9/3（火）、9/6（金）
2組	午後7時～9時	

2. iPhone（アイフォン）・iOS編

組	時 間	開 催 日
1組	午後1時30分～3時30分	9/10（火）、9/13（金）、9/20（金）
2組	午後7時～9時	

募集人員 各組 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 データ通信サービス付きスマートフォン又はタブレットをお使いの方。
参加費用 受講料1,000円＋テキスト代800円 ※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 1. Android（アンドロイド） 7月25日（木）～8月25日（日）
 2. iPhone（アイフォン）・iOS編 7月25日（木）～9月5日（木）
 午前10時～午後5時30分（月曜日、8/13～21は休館日）

申込方法

- ・電話でお申し込みください。
- ・申し込み時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。
- ・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、ご了承ください。

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

令和元年度中期受講生募集 アクアランド茅野カルチャーセンター

- 集団での受講・運動が可能な方対象です。
 ○体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
 ○見学は事前にご連絡ください。
 ○受講者が一定数に満たない場合、開講できないことがあります。
 ○申し込みは、窓口・電話で受け付けます。

受付開始…7月26日(金)から



講座名	内 容	日 程	定員	受講料等
ウェルカム英会話 〔講師:松木美代子〕	英語で会話できたらいいなと思っている方への英会話スタート講座です。 英会話の楽しさを感じてください。	8月26日～11月25日 月曜日 19:15～20:45	20名	10回 5,000円
		9月12日～11月21日 木曜日 13:30～15:00	20名	10回 5,000円
太極拳 〔講師:笠原 一代〕	意識・動作・呼吸のバランスを整える、練功十八法と太極拳で日々のストレスを解消しませんか？ ★★	8月27日～11月19日 火曜日 10:00～11:30	30名	12回 6,000円
気 功 〔講師:林 昭春〕	60才になって気功を始めて、30年以上が過ぎ、現在92才まだまだ元気です。健康寿命を延ばすことを目指して気功を楽しみませんか。病に負けない自分をつくる、どなたにもできる健康法です。 ★	8月27日～11月19日 火曜日 13:30～14:30	25名	12回 6,000円
楽しくニーハオ 〔講師:王 崇娟〕	中国語で日常会話を楽しみませんか！ 中国や台湾の生活習慣や文化の違いについて話を聞きながら学びます。	9月12日～11月21日 木曜日 19:00～20:30	15名	10回 5,000円
《水中運動》 アクアビクス 〔講師:西條 まゆ美〕	水の特性を活かし、体への負担を軽くしながら音楽に合わせて楽しくアクティブに体を動かします。 脂肪燃焼、体力・筋力UPを目指します。 ★★★	8月26日～11月25日 月曜日 10:00～11:00	40名	10回 5,000円 入場料別途
《水中運動》 アクアウォーキング 〔講師:土橋 珠美〕	陸上での日常の生活が快適に行えるようになるからだづくりを目的とした水中歩行運動。「バランスをとる」「よい姿勢をつくる」を意識しながら、さまざまな方法で、さまざまな方向へ歩きます。 ①しっかり動きたい方コース ②初めての方、ゆっくり動きたい方コース ★★	8月30日～11月15日 金曜日 ① 9:30～10:30	40名	12回 6,000円 入場料別途
		8月30日～11月15日 金曜日 ② 11:00～12:00	40名	12回 6,000円 入場料別途
《コンディショニング》 いきいき元気に ここから体操 〔講師:土橋 珠美〕	シニア世代や、体力に自信のない方にもおすすめの、安心して楽しく参加できる体操です。 動かなければ筋肉は衰え、関節は硬くなっていきます。元気に日常を過ごせるからだづくりをはじめましょう！ソフトなボールを使います。 ★～★★	9月9日～11月25日 月曜日 13:30～15:00	50名	8回 4,000円
《エアロビクスダンス》 ハッピーエアロ (保育室付き・10ヶ月以上) 〔講師:土橋 珠美〕	エアロビクスダンスでリフレッシュ。骨盤まわりのコリをとり、ゆがみを改善するエクササイズと心身をリラックスさせるストレッチですっきりボディに！お子さんをお預かりします。 ★★★	8月28日～11月20日 水曜日 10:00～11:45	50名 保育室 20名	13回 6,500円 保育室1人 2,000円
《コンディショニング》 女性のための ボディメンテ 〔講師:土橋 珠美〕	からだ年齢若返りのエクササイズ。代謝アップの全身運動・体幹エクササイズで筋肉を正しく使い、コリやゆがみのないしなやかな身体づくりを目指します。ソフトなボールを使います。 ★★	9月4日～11月20日 水曜日 13:30～15:15	50名	12回 6,000円
《ステップ台》 ホットステップ 〔講師:土橋 珠美〕	ステップ台の上り下り運動。 普段使いそびれている股関節から脚全体の関節や筋肉をしっかり使い、代謝と筋力アップの効果を実感できるエクササイズ。 ★★★	8月29日～11月21日 木曜日 10:00～11:45	40名	13回 6,500円
		8月31日～11月16日 土曜日 10:00～11:45	40名	12回 6,000円

受付開始 7月26日(金)

【運動レベル】 運動強度の感じ方には個人差があります。こちらの表示は目安としてお考えください。

- ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
 ★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
 ★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター

☎73-7245 (受付時間 午前9時～午後8時<日曜休館>)

後期高齢者医療制度について

問 高齢者・保険課 医療保険・年金係
(市役所 1 階⑧番窓口)
☎72-2101(内線328)

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人、および65歳以上75歳未満の人で加入を希望した人(障がい認定を受けた人)が対象(被保険者)になります。

8月1日から後期高齢者医療被保険者証が新しくなります

令和元年8月1日からご使用いただく後期高齢者医療被保険者証を、7月下旬に住民票に記載された住所、またはお届けいただいている送付先へ郵送します(転送はしません)。届きましたら必ず開封し、中身をご確認ください。



新しい被保険者証の色は「桃色」になりますので、お手元に届きましたら、住所・氏名・負担割合などの記載内容をご確認ください。

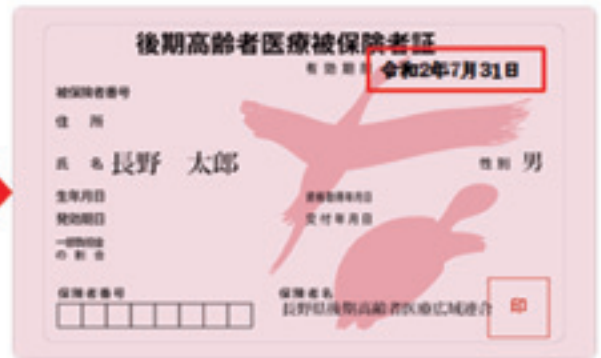
なお、新しい被保険者証は8月1日からお使いいただけますので、7月31日までは黄色の被保険者証を医療機関等へご提示くださいますようお願いいたします。有効期限の過ぎた被保険者証は、ご自身で裁断するなどして破棄していただいて結構です。

旧(黄色)



令和元年7月31日まで

新(桃色)



令和元年8月1日から

一部負担金(窓口負担)の割合について

平成30年中の所得による判定を行い、令和元年8月1日からの自己負担割合が決定されます。

①市町村民税課税標準額が145万円以上の人・・・3割

《申請により1割負担になる場合の条件》 ※対象になる方には申請書をお送りしています。

被保険者1人世帯……………基準収入額383万円未満

被保険者1人でかつ70～74歳の方がいる世帯……………基準収入額520万円未満

被保険者2人世帯……………基準収入額520万円未満

②①以外の人……………1割

※世帯内に3割負担の被保険者がいる世帯に属する被保険者は、一部負担の割合が3割になります。(同一世帯の被保険者の一部負担割合は同じになります。)

注意

8月1日以降でも、判定に係る所得額の変更(年金の追加裁定・生命保険等の満期返戻金等の申告漏れなど)や世帯判定対象者の構成に変更があった時は、随時見直します。その結果、一部負担金の割合が変更した場合は、被保険者証の有効期限内であっても、新しい被保険者証が送付されますので、古い被保険者証は使用せずにすみやかに高齢者・保険課 医療保険・年金係(⑧番窓口)に返還してください。

後期高齢者医療保険料について

長野県後期高齢者医療広域連合議会の議決を受け、平成30年度・今年度の保険料は次のとおりになっております。

後期高齢者医療保険料は被保険者1人ひとりに納めていただきます。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{年間保険料} \\ \text{(上限額 62万円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \text{40,907円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \text{(平成30年中総所得 - 33万) \times 8.30\%} \\ \hline \end{array}$$

所得の低い人や、後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険(市町村国保・国保組合を除く)の被扶養者だった人は、保険料の軽減措置があります。詳しくは高齢者・保険課 医療保険・年金係までお問い合わせください。

後期高齢者医療保険料の納付方法は、被保険者により異なりますので、7月中旬に送付します「保険料額決定通知書」をご覧ください。

人間ドック受診料の助成をします(請求期限は受診日の翌日から1年以内)

人間ドックを受診された人は、申請により日帰りドック：15,000円、一泊ドック：30,000円を補助します(脳ドックは対象外)。申請書は高齢者・保険課窓口にありますので、次の持ち物を持参の上、お越しください。

持ち物 被保険者証、認印、ドック受診料領収書(原本)、振込口座のわかるもの
※補助の回数は同一人に対し一年度1回です。

75歳以上健診を10月31日まで実施しています ～申込み受付中～

普段、医療機関で血液検査等を受けていない方は、健診を受けましょう。自己負担額は無料です。

内容 身体計測・血圧・尿検査・血液検査・医師の診察

ところ 茅野・原地区の指定医療機関

★健診は申込制です。保険証の送付にあわせて、ご案内(申込書)をお送りします。今年度のお申し込みをしていない方は、下記までお申し込みください。

問 健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内) ☎82-0105

コラム

医療の現場から

血糖値が高めといわれたあなたに～糖尿病について知ろう～



諏訪中央病院 技術部 検査科 浅川 美保

「糖尿病」は、予備軍も含めると日本人の5人に1人がかかっていると考えられており、まさに「国民病」とも言われています。テレビや雑誌等で話題になることも多く、「ちょっと太ってきちゃったなあ…」「血糖値が高いと言われちゃった…」と実は少し気になっていませんか？

糖尿病は痛くもかゆくもないため、気がつかない人や気付いていても治療をしないでいる人が大勢います。しかし、血糖コントロールが不十分だとやがて全身に様々な障害がおこり、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などになってしまうこともあるため、症状がなくても治療を継続することが大切です。

また、糖尿病になってしまうと薬を飲んだり、自分で針を刺して血糖値を測ったり、注射したり、おいしいものを我慢したり…と大変で怖いイメージがあるかもしれませんが、治療も年々進化しています。新しい作用や服薬回数が少ない薬もたくさん開発されています。針を刺さなくても血糖値の動きがみられる器機も登場しており治療効果が期待されています。

諏訪中央病院では今年度「糖尿病教室」を開催しています。

8月29日(木) 11:00～12:00 薬の話、生活の話

(6月は糖尿病全般の話、食事の話、7月は運動の話、検査の話を行いました。)

上記の日程で医師・理学療法士・臨床検査技師・薬剤師・看護師・管理栄養士などの専門スタッフがわかりやすくお話しします。予約不要、参加費無料でどなたでも気軽にご参加いただけます。糖尿病に少し興味を持たれた皆さん、食事や運動のこと、治療についてなど気になることや最新の話題などを一緒に学んでみませんか？お待ちしております。

国民健康保険高齢受給者証・福祉医療費受給者証の更新のお知らせ

現在お持ちの受給者証の有効期限は、7月31日です。新しい受給者証を7月末までにお送りしますので8月1日からお使いください。

国民健康保険高齢受給者証

【対象者】 国民健康保険加入者で昭和19年8月2日～昭和24年8月1日生まれの方

【有効期限】 令和元年8月1日～令和2年7月31日

昭和20年7月31日以前に生まれた方の有効期限は、75歳の誕生日の前日までです。誕生日からは国民健康保険に代わって後期高齢者医療制度に加入することになります。

【負担割合】 毎年8月1日を基準日として、世帯状況及び前年の所得状況に基づいて負担割合を判定します。判定基準は以下のとおりです。

自己負担割合の判定基準

【住民税の課税所得が145万円以上の方】 3割

申請することにより2割負担になる収入額

70歳から74歳の国保加入者数	基準収入額（※1）
1人の場合	383万円未満
2人以上の場合（※2）	520万円未満

（※1）基準収入額とは、所得税法に規定する、必要経費や各種控除を差し引く前の収入額のことです。

（※2）2人以上の場合には、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者(旧国保加入者)を含んで判定になります。

『自己負担割合判定に係る調整控除』

被保険者が前年の12月31日現在において世帯主であって、同一世帯に合計所得が38万円以下である19歳未満の者がいる場合には、扶養関係の有無に係わらず、その人数に一定額(16歳未満は33万円、16歳以上19歳未満は12万円)を乗じた額を控除して負担金の割合を判定します。

福祉医療費受給者証

【対象者】 以下の表に該当する者

子ども	出生から中学校卒業まで
心身障害者	特別児童扶養手当2級以上の人、身体障害者手帳3級以上の人(65歳以上の人は4級でも該当になる場合があります。)、精神障害者保健福祉手帳2級以上の人、療育手帳A1・A2・B1の人、障害年金1級の人、65歳以上国民年金法施行令別表該当者
母子・父子家庭など	18歳未満の児童を扶養している母及び児童 18歳未満の児童を扶養している父及び児童 父母のいない18歳未満の児童
75歳以上低所得者世帯老人	市民税所得割を課せられていない世帯

【有効期限】 令和元年8月1日～令和2年7月31日

※受給資格区分によって有効期限が異なる場合がありますので、届いた受給者証をご確認ください。

上記有効期限と異なる有効期限の受給者証が届いた方は同封の通知をご確認いただき、該当する場合は更新の手続きをしてください。また、更新の手続きは必要ありませんが、受給資格区分によっては、改めて手続きが必要になる場合があります。なお、子どもの受給者証の有効期限は中学校卒業までになっていますので引き続き現在お持ちの受給者証をお使い下さい。

福祉医療費資金貸付制度について

市民税非課税世帯に該当する福祉医療費給付金の受給資格のある方で、医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の支払いにあてる資金を貸付ける制度があります。

要件に該当し貸付を希望される場合は、事前の申請が必要です。事後申請はできませんので、まずは高齢者・保険課までご相談ください。

国民年金保険料を納めることが困難なときは… ～保険料の免除・納付猶予制度があります～

保険料を納めることが経済的に難しいときは、申請によって保険料の納付が免除・猶予される制度があります。保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、いざというときの障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合がありますので、お早めに申請をしましょう。

保険料免除制度

申請者本人、その配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合には、申請により保険料納付が全額免除または一部免除(4分の3、2分の1、4分の1)になります。

また、失業した場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票のコピーなどを添付すれば前年の所得に関係なく審査される特例もあります。

○免除期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に入り、一部が年金額に反映されます。

納付猶予制度

50歳未満の申請者本人とその配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、保険料納付が猶予されます。世帯主の所得は審査対象となりません。保険料免除制度同様、失業特例を使うこともできます。

○納付猶予期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に入りますが、年金額に反映されません。

～令和元年度の保険料免除・納付猶予申請の受付が7月から始まりました～

免除・納付猶予の承認期間は7月(または国民年金加入月)から翌年6月までです。

申請に必要なもの

- ・ 個人番号カードまたは個人番号通知カード ・ 本人確認のできる証明書(免許証等) ・ 印かん
- ・ 失業を理由とするときは、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票のコピー

※申請書の「継続希望区分」欄、1の「はい」に○を記入し、全額免除・納付猶予の承認を受けた場合、翌年度以降も同じ免除区分で審査されます。納付猶予が承認された場合、次の年度において全額免除の審査希望をすることができるようになりました。

ただし、次の方は継続となりませんので令和元年度分の申請が必要です。

- ・ 平成30年度(平成30年7月～令和元年6月)、失業等を理由とする特例で免除・納付猶予申請された方
- ・ 平成30年度(平成30年7月～令和元年6月)、一部免除で承認された方

学生納付特例制度

学生の方は、本人の所得が一定額以下の場合に在学中の保険料納付が猶予されます。

○学生納付特例期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に入りますが、年金額に反映されません。

学生納付特例の承認期間は4月(または国民年金加入月)から翌年3月までです。

申請に必要なもの

- ・ 個人番号カードまたは個人番号通知カード ・ 本人確認のできる証明書(免許証等) ・ 印かん
- ・ 学生証のコピー(有効期限が裏面にある場合は必ず両面をコピー)または在学証明書
- ・ 会社等を退職して学生になった方は、雇用保険受給資格者証または、雇用保険被保険者離職票のコピー

※毎年度申請が必要ですが、翌年度も同じ学校に在学する方には、日本年金機構から「学生納付特例申請書」が郵送されます。ハガキに必要事項を記入し返送することで申請手続きができます。

ただし、在学期間の変更や、在学する学校等が変更となった場合はあらためて申請書の提出をお願いします。

※将来受給する年金額を増やすには、保険料免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間の保険料を後から納める(追納する)必要があります(10年以内)。

保険料免除・納付猶予・学生納付特例は前年の所得を基準としていますので、所得の申告がないと審査できない場合があります。毎年の所得の申告は忘れずに行ってください。