

サイエンスフェスタ in ちの 2019

👑 **みて、さわって、つくってみよう!**

参加費無料!

体験コース

★オムニライド



一つの球に乗って移動する
パーソナルモビリティ「オムニライド」
様々な場面での活用が期待されている
「未来の乗り物」に乗ってみよう!

★フラネタリウム

風船のような直径5メートルの
エアドームに入って満天の星を
体験できます!

会場：市民館アトリエ (2F)

投影時間

①12:10②12:50③13:30

④14:15⑤14:55⑥15:30

※入場整理券を12:00より配布します。



★ガウスの加速器



「おや 不思議!
だんだん球が速く動くぞ。
どうしてなんだろう?

★車輪のない電車



リニアモーターの仕組みを
ちよつとのぞいてみよう!



★空気砲



「空気砲の空気は
どのように飛び出すのかな?」

★科学実験ショー



- 液体窒素を使った極低温の世界
(風船、花、テニスボール、マシュマロ)
- 不思議な溶液
(紅茶を透明に、カメレオン、一瞬で青くなる溶液、メントスコラ)
- 空中に浮く
(風船ヘリコプター、ロケット風船、ビッグバルーン)
- 光と音 (バンジーチャイム、音階パイプ)

ものづくりコース

★3Dプリンタで オリジナルメダルを作ろ

3Dプリンタを使って、オリジナルのプラスチック
製メダルを作る体験です。
自分の作りたいメダルの形や、彫る文字などを
考えてきてね!

- ・先着順 約60名受付
- ・体験時間 約30分
- ・対象年齢 小学生以上
(PC操作はある程度できる方がよい)



★アイロンビーズ

熱可塑性樹脂の性質を利用して
かわいいアクセサリを作ろう!



★人工いくら



アルギン酸ナトリウム水溶液を
塩化カルシウム水溶液に垂らすと、
甘くてきれいな人工いくらが出来上がり!

★万華鏡

身近な材料を使って
きれいな万華鏡を作ろう!



★プラ板

可塑性と弾性を
理解して、世界に一つだけのプラ板を作ろう!



★DNAビーズ



4種類の塩基が二重らせん構造に
つながった遺伝子本体のDNA
このDNAモデルをビーズで作ろう!

★スーパーボール



ゴム樹脂のラテックスと
クエン酸で、飛び跳ねる
スーパーボールを作ろう!

★何でも飛ばそう!



紙を切ったり輪にしたりして、
なんでも飛ばしちゃおう!

★バルーンアート



空気を風船に閉じ込めて
バルーンアートを楽しもう!

9月15日(日) 正午~16時
茅野市民館マルチホール、アトリエ

◆主催 サイエンスフェスタ in ちの 2019 実行委員会
[構成団体 茅野・産業振興プラザ/公立諏訪東京理科大学/東海大学付属諏訪高校]

◆共催 茅野市八ヶ岳総合博物館

◆後援 茅野市教育委員会/茅野市精密工業連合会/茅野TMO

お問い合わせ先
茅野・産業振興プラザ ☎0266-75-2030



10時~16時
エキナカ市
同時開催!



茅野駅 2F 連絡通路に
屋台村が出現!
美味しいものがいっぱい!

イベント

第29回茅野市農業祭 (第15回JA信州諏訪茅野市会場農業祭)

問 農林課 農政係 ☎72-2101 (内線403)
JA信州諏訪 茅野市中央支所 ☎72-2426



とき **9月23日**(月・祝)

ところ 茅野市運動公園

イベント内容

- ・アンパンマンショー 握手・撮影会
- ・歌謡ショー ・福引き ・陸上記録会
- ・姉妹都市農水産物販売(丸干しいわし・果物など)
- ・地元農産物の直売 ・木工教室
- ・餅つき大会 ・米つりコーナー

お願い ・駐車は指定の駐車場へお願いします。
・ゴミはお持ち帰りください。

イベント

参加者には景品をプレゼント! 森でエコサバイバル

申込・問 環境課 環境保全係 ☎72-2101 (内線263)
FAX82-0234 E-mail kankyo@city.chino.lg.jp



茅野市地球温暖化対策地域協議会では、自然の中で楽しみながら環境について考え、いざという時に役立つ知識を習得できるイベントを開催します。どうぞ、ご家族やお友達とお越しください!

とき **9月7日**(土) 午後1時~3時30分(雨天決行)

ところ 青少年自然の森 管理棟駐車場集合

内容 ●森の中にある自然のエネルギーで火おこし体験
●エコクッキング体験

定員 30名(先着順)

持ち物 軍手・帽子・汚れてもよい服装

申込期間 9月4日(水)までに、氏名、住所、参加人数、ご連絡先を上記までお申し込みください。

講座

目指せ「厨房男子」! 男性料理教室

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105



みんなに喜ばれる料理を作ってみませんか?
いつもの家庭料理を、おいしく作れるコツを教えます!
初心者の男性、大歓迎!あなたも厨房男子になりましょう!!

第1回 鯛の手開きに挑戦

とき **9月27日**(金)

メニュー いわしのカラフルソース、きゅうりのごま風味漬け、レタスのミルクスープ

対象者 市内在住の男性 定員 18名

時間 いずれも午前10時~午後1時30分

ところ 健康管理センター 2階

参加費 300円

持ち物 エプロン、三角巾

イベント

多留姫文学自然の里 稲刈まつり

問 生涯学習課 生涯学習係☎72-2101 (内線634)



実りの季節になりました。

多留姫文学自然の里では、稲刈り鎌を使って手作業で稲刈りを行ない、はぜにかけて干す「稲刈まつり」を開催します。申し込みは不要ですので、お友達やご家族そろってご参加ください。これまで田植えや稲虫まつりに参加されなかった方など、どなたでも参加可能です。

とき **9月29日**(日) 午前9時30分~正午

ところ 多留姫文学自然の里「神田」

講座

認知症予防講座入門編

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334・335)

認知症と聞くと「嫌だな」、「パートナーが認知症になったらどうしよう」・・・そんな不安が頭をよぎります。でも、年をとれば、誰にでも起こり得ることです。認知症を正しく理解して、ご自身の健康づくりに役立ててみませんか。

参加費 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人(申込先着順)

申込期間

9月9日(月)から、平日午前8時30分～午後5時15分まで、上記の申込先まで電話にてお申し込みください。

	開催日・場所	内容(予定)
第1回	10月8日(火) 午後1時30分～4時 諏訪中央病院講堂	『①認知症の方を地域で支える、②認知症基礎講座Ⅰ』 講師①：NPO法人福寿草理事長 小池 歩美 講師②：諏訪中央病院副院長 高木 宏明
第2回	10月16日(水) 午後1時30分～4時 諏訪中央病院講堂	『①介護保険と茅野市の高齢者福祉の取組、②認知症基礎講座Ⅱ』 講師①：茅野市高齢者・保険課 伊藤 浩志 講師②：諏訪中央病院副院長 高木 宏明
第3回	10月24日(木) 午後1時30分～4時 諏訪中央病院講堂	『①口腔ケアのお話、②頭とからだを動かそうⅠ』 講師①：歯科衛生士 笠原 一子 講師②：茅野市健康運動指導士 川崎 美絵子
第4回	10月30日(水) 午後1時30分～4時 諏訪中央病院講堂	『①栄養のお話、②認知症基礎講座Ⅲ』 講師①：管理栄養士 藤森 陽子 講師②：諏訪中央病院副院長 高木 宏明
第5回	11月7日(木) 午後1時30分～4時 諏訪中央病院講堂	『①認知症サポーターについて、②頭とからだを動かそうⅡ』 講師①：認知症キャラバン・メイト 藤野 真和 講師②：茅野市健康運動指導士 川崎 美絵子

お知らせ

(仮称)笹原保育園民営化運営 検討委員会の委員募集

問 幼児教育課 保育総務係 ☎72-2101 (内線625)
FAX73-9843 Eメールyojikyoku@city.chino.lg.jp

笹原保育園の民営化にあたり、保育園の運営内容、運営経費、運営業者の選定方法などを検討していただきます。

任期 令和元年10月～令和2年9月(予定)

応募資格

- ・市内在住の18歳以上の方
- ・市内で子育てをしている方やこれから子育てをする子育て世代の方。
- ・平日の昼間または夜間に開催する会議に出席できる方。

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、郵便などで幼児教育課へ提出してください。(様式は自由)

募集人員 若干名 **応募期限** 9月17日(火)

その他 ・報酬や日当、旅費の支払いはありません。
・10月から、月1回程度の会議を予定しています。
・会議中は、生後8か月以降の未就学児の託児を予定しています。
・提出された応募書類はお返しできませんのであらかじめご了承ください。

講座

女性のための 自分も相手も大事にする コミュニケーショントレーニング

申込・問 家庭教育センター ☎73-0888

アサーション(コミュニケーションスキル)を学びます。

職場、地域、PTAの会合、サークル・団体の場やお友達に、自分の思いを上手に相手に伝えるための話し方、方法を学びます。自分と相手、お互いを大切にしながら、それでも自分の意見、考え、気持ちを率直に、素直に、その場にふさわしく表現してみましょう。

とき **10月5日(土)、11月23日(土)**
午前9時30分～正午
※2回通して参加する講座です。

ところ **家庭教育センター**

講師 **安納吉野さん**
(社)日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
アンガーマネジメントキッズインストラクター

参加費 無料 **対象** 女性

定員 20名

託児 ご希望の方は申込の際にお知らせください。
(生後8か月以上のお子さん対象)

令和元年度実施予定 コミュニティスポーツ教室（後期）

身近な小中学校体育館などを会場に、各地区のスポーツリーダーが企画運営する教室です。子どもから大人まで誰でもが、自分の体力に応じて気軽にできるスポーツを楽しむことでコミュニティを活性化させることを目的としています。皆様のご参加をお待ちしています。

地区	教室名	日 時	定 員	参加料	会 場
ちの	インディアカ教室	9/5～9/26 毎週木曜日 全4回 19:00～21:00	20名	無料	永明小学校体育館
	後期ふらば～る教室	10/1～10/29 毎週火曜日 全5回 19:00～21:00	20名	無料	永明小学校体育館
宮川	後期インディアカ教室	9/4～12/11 (10月を除く) 毎週水曜日 全10回 19:00～21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)
	ニュースポーツ教室 (ヘルスポール)	10/2～10/30 毎週水曜日 全5回 19:00～21:00	30名	無料	宮川小学校体育館 (入口側半面)
米沢	ニュースポーツ教室(後期)	9/6～12/13 (11/22を除く) 毎週金曜日 全14回 19:15～21:00	20名	無料	米沢小学校体育館 (入口側半面)
	秋 東急リゾート内ウォーキング	10/5(土) 9:00～14:00	10名	無料	東急リゾート内 トレッキングコース
玉川	蓼科紅葉ハイキング	10/26(土) 9:30～14:00	20名	無料	横谷溪谷周辺
	操体法教室	11/30(土) 14:00～17:00	15名	無料	玉川地区コミュニティーセンター
泉野	ニュースポーツ教室②	9/3～12/19 (10/31・11/28を除く) 毎週火・木曜日 全32回 19:30～21:30	20名	無料	泉野小学校体育館ほか
金沢	心も体もリフレッシュ	9/11～11/13 毎週水曜日 全10回 19:30～21:00	30名	500円	金沢地区コミュニティーセンター
北山	インディアカ教室	8/26～11/25 (9/23を除く) 毎週月曜日 19:00～21:00	20名	無料	北山小学校体育館
	ウォーキング教室	10/26(土) 10:00～12:00	20名	無料	花蒔周辺
湖東	インディアカ、ふらば～る教室	8/21～11/27 (9/18・25を除く) 毎週水曜日 全15回 20:00～22:00	20名	無料	茅野北部中学校体育館 (入口側半面)
	ウォーキング教室	10/26(土) 10:00～12:00	20名	無料	花蒔周辺
	ハケ岳親子登山教室	9/7～9/8 1泊2日 6:00～翌日16:00	20名	要確認	夏沢鉱泉 舜 硫黄山荘宿泊
	スノーシュー体験教室	1/18(土)～1/19(日) 1泊2日 10:00～翌日12:00	10名	要確認	夏沢鉱泉周辺 夏沢鉱泉宿泊
中大塩	ニュースポーツ教室	9/15(日)・10/6(日)・11/10(日) 12/8(日) 9:30～12:00	20名	無料	北山小学校体育館
	クップ・ペタンク教室	9/29(日) 9:30～12:00	10名	無料	中大塩地区コミュニティーセンター 駐車場
	諏訪湖半周ウォーク	11/3(日) 8:00～11:30	20名	無料	諏訪湖畔

申込・問 お近くのスポーツリーダーまたはスポーツ健康課 ☎72-8399

『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

生涯スポーツ健康講座を開催いたします。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

※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。

教室No	とき	教室名	内容	会場	対象者	定員	締切
1	10月 5日(土) 9:00～12:00	体力測定	体力測定と体力年齢を算出し健康のための運動指導	総合体育館 サブ体育館	20才～79才	20名	9/25(水)
2	10月16日(水) 14:30～16:00	トレーニング室器具 使用説明会	トレーニング器具の使い方とトレーニング方法を学ぶ	総合体育館 トレーニング室	20才以上	20名	10/7(月)
3	10月19日(土) 10:00～12:00	筋膜リリース、ヨガ	継続してできる運動を学び、家庭内で継続してできるようにする	総合体育館 柔剣道場	20才以上	10名	10/9(水)

令和元年度 第64回茅野市総合体育大会（後期）

競技種目	期日	会場	集合時間帯	申込締切	申し込み・問合せ先	その他
山 岳	8月31日(土) 9月1日(日) 1泊2日 宿舎： 雲取山荘	雲取山	詳細は、参加者による登山説明会にて行う。説明会の会場と日時は、後日参加者に連絡。	8月21日(水) 午後5:00まで (定員になり次第締め切ります)	事務局 田子 直美 〒391-0002 茅野市塚原1丁目 16-41 (株)プリテック内 Tel 0266-78-4750 FAX0266-78-4760 mail:tago@chinotabi.jp ※FAX、ハガキ、メールのいずれかの方法でお申し込みください。	参加費15,000円程度(交通費・宿泊費・保険代・事務費・他)※参加費は、参加人数により若干変更有。 参加希望者は、氏名、住所、電話番号、生年月日、血液型を記入し、お申し込みください。グループで参加する場合は代表者へ印をつけてください。
グラウンドゴルフ	8月17日(土)	蓼科パークホテル グラウンドゴルフコース	午前9:00	当日までに申込 (当日申し込み可)	事務局 小坂 佑子 Tel兼FAX 0266-52-4698	小学生高学年(4年生以上)、中学生、市内在住、在学、在勤者なら誰でも可。
スローピッチ・ソフトボール		自由広場	午前8:30	9月13日(金)	事務局 小平 正八 Tel 090-4153-9584	詳細は、事務局までお問い合わせください。
合 気 道	10月20日(日)	体育練成館	午前9:00 終了時間 午後0:00	当日までに申込 (当日申し込み可)	事務局 小池みはる Tel 090-2946-0315 Tel兼FAX 72-9455	演武会や、体験コーナーを企画しています。 電話または大会当日会場にて受け付けます。 運動のできる服装で参加。
バスケットボール		総合体育館 (メイン)	午前8:00	11月1日(金) 午後5:00まで	事務局 渡邊 大 Tel 090-7849-2922	中学生以上。市内在住・在勤者のチームで指定の用紙で申し込みください。
ゴ ル フ	11月17日(日)	蓼科高原 カントリークラブ	受付開始 午前7:30 スタート 午前8:34	11月8日(金) 定員になり次第、 締切ります。 (定員:80名)	茅野市ゴルフ協会 事務局 Tel 72-8341 FAX 72-5233	参加者のスタート時間は事前に代表者、参加者へ郵送します。 市内在住・在勤・別荘所有者。 参加料は、事務局までお問い合わせください。
ハンドボール	12月14日(土)	総合体育館 (メイン) 長峰中学校	午前8:00	12月2日(月)	事務局:長坂 直樹 Tel 090-1867-0054	市内在住・在勤・在学者 1チーム6名編成で申し込みください。
ス ケ ー ト	2020年 2月16日(日) (予定)	茅野市国際 スケートセンター (NAO ice OVAL)	開場 午前6:30	2020年 1月19日(日) 午後2:00まで 成人のみ当日 受付可能	茅野市スケート協会 会長 池上 泰司 Tel 72-0694	市内在住・在勤・在学者・市内小中学校出身者。指定の参加申込書と個人票を作成して申し込みください。大会当日受付の特別レースも予定しています。
カーリング	2020年 2月中旬予定 (予定)	未 定	午前8:00	未 定	事務局 平松 Tel 79-2618	市内在住・在勤・在学者。 1チーム4名編成で申し込みください。 個人での申し込みも可。
少林寺拳法	2020年 3月8日(日)	総合体育館 (柔剣道場)	午前11:00	当日までに申込 (当日申し込み可)	体育協会:鷹野 申し込み: FAX 82-0678	市内在住・在勤者及び少林寺拳法協会員 FAXでお申し込み下さい。
ス キ ー	2020年 3月上旬 (予定)	未 定	午前7:30 (予定)	未 定	体育協会 Tel 82-0606	市内在住・在勤・在学者。必ずスポーツ保険等に加入していること。指定の用紙で申し込みください。

◎備考

- ・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、今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。

申込・問

- ・総合問い合わせは、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) まで
- ・各競技種目の詳細につきましては、上記の申し込み・問合せ先までお願いします。

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

暮らしに役立つパソコン！ワード講座（パソコンWindows10を使用）

文書作成に欠かせない定番ソフト「ワード」を使ってイラスト・写真・表の入った文章など一歩進んだテクニックを身につけましょう！

組	時 間	開 催 日
1組	午後1時30分～3時30分	9/27(金)、10/1(火)、10/4(金)、10/8(火)、10/11(金)、10/18(金)
2組	午後7時～9時	

募集人員 先着12名

受講条件 諏訪地域在住で、全日程出席できる方。ローマ字入力・マウス操作ができる方。

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 8月27日(火)～9月20日(金) 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. 申込時に、希望講座名・氏名・年齢・電話番号等を確認いたします。
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。

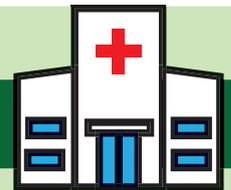
申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

★茅野市情報プラザご案内★

茅野市情報プラザには、講習会の会場である多目的ホールのほかに、個人でパソコン・インターネットが利用できるネットワークセンターがあります。持ち込みパソコン・スマートフォン等でWifi接続が可能で、館内パソコンからのスキャナー・プリンターの利用、USBメモリの持ち込みもできます。(印刷は有料)また、パソコン・スマートフォンなどを使っていてわからないことがありましたら、スタッフが問題解決のお手伝いをしていますので、お気軽にご利用ください。

コラム

医療の現場から



訪問看護ステーションより

諏訪中央病院訪問看護ステーションいろは 看護師 舟橋 岳示

最近、様々な場面で「訪問看護」ということばを耳にすることが多くなってきたと思います。訪問看護ステーションの看護師はどのような仕事をしているのでしょうか。

その前にひとつお伝えします。私たちは、訪問看護の対象者の方を「患者さん」とは呼びません。「利用者さん」とお呼びすることにしています。それは病院に入院して治療をしているのではなく、ご自宅で生活をされている方だからです。

では、具体的な業務内容です。利用者さんの体温、血圧等を測る全身状態の確認。日常生活のお手伝い（排泄、お風呂などの清潔等の介助）。病状により必要な人工呼吸器、人工肛門(ストーマ)や床ずれ、傷等の管理や処置、尿道カテーテルの交換、さらに内服薬の管理等を行っています。もちろん、状態により必要と判断したら、主治医への連絡も行います。

また、訪問看護の導入にあたり、退院前には多職種での話し合いに参加します。ご自宅に戻られてからは、利用者さんを囲んで多職種で健康状態の確認をしたり、サービス内容を検討する「担当者会議」に出席します。

なかなか見えにくい仕事ですが、私たちはこのようなことを行いながら地域を飛び回り、ご自宅での生活を応援しています。

なお、訪問看護を開始するにあたり、主治医からの指示書が必要となります。ご希望の場合、かかりつけの医師にご相談ください。

地域おこし協力隊が行く! Vol.18

ちの観光まちづくり推進機構では、市内の金沢大池、湖東笹原、北山芹ヶ沢の古民家を改装した宿泊施設の開業を来年春に目指しています。

主に国内外の富裕層のお客様が長期滞在することを想定し、茅野市内や市周辺観光、地域住民との交流拠点にしたいと考えています。

建物はもとの古民家の特徴や雰囲気を残し、地域の環境になじむものにします。内装には高級宿泊施設としてふさわしい雰囲気を目指した改装を施しますが、郷土の趣を活かすため、調度品にも地域の古道具などを配置する予定です。

開業にそなえ私たち地域おこし協力隊は、対象の地域で以下のような取り組みを開始しています。

- 宿泊客が楽しみながら地域や文化について理解できるよう、地域の人がガイドし、地域の暮らしを体験する滞在プログラムの開発。 例：まち歩きや郷土料理作り体験等
- 宿泊客が地域の食事を味わえるよう、郷土料理を中心とした質の高い仕出し料理の開発。
- 古民家の中で利用する古道具・古家具の募集。
- 国内外の旅行代理店やメディアへの営業や広報。 等々

ちの古民家ステイ通信

今月から、皆さんにこのプロジェクトをより知っていただくために、進捗状況をご報告していきます！

(1) 滞在プログラムの開発(金沢地区)

6月末に金沢地区で「郷土料理体験」のモニターツアーを行いました。また、農家の方々のお宅での「いなか暮らし体験」も、7月頭に金沢でモニターを実施し、今後も実施予定です。さらに、同地区では「まち歩きプログラム」を地域の皆様と作っており、8月にモニターを行う予定です。



7/6 金沢「田舎暮らし体験」モニター



7/6 金沢「田舎暮らし体験」モニター

(2) 古道具・古家具の募集

このページでもお知らせした古道具・古家具の募集について、皆様からご寄付を頂きました。ありがとうございました。引き続き募集していますので、ご関心があればご連絡ください（特に漆塗りのお椀、茶托、着物、帯、行灯）。



(3) 郷土料理研究会の実施

宿泊客に提供するお食事として、市内の飲食業者さんと連携して郷土料理をベースとしたお料理の仕出しを準備しています。地域の郷土料理の担い手の方と、関心のある飲食業者さんの研究会をこれまでに3回実施し、今後も各季節に開催予定です。



本件にご興味のある市内飲食業者さんがいらっしゃいましたら、ご連絡ください。詳細をご説明しにお伺いします。

(4) フェイスブック上での発信

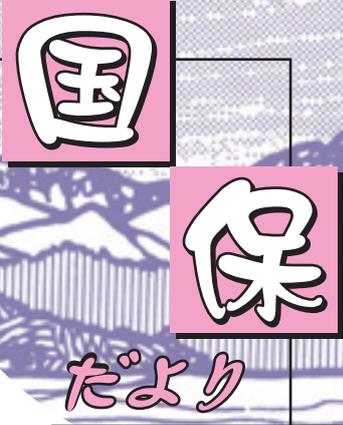
ちの旅のフェイスブックで、古民家ステイの準備状況を発信していきます。一度ご覧ください。

<http://fb.me/chinotabi>



問い合わせ ☎0266-73-8550

(担当：高砂・渡辺(全般)、佐々木美幸・クリスティーナ(古道具)、佐々木麗美(料理))



**高額な診療を受ける皆さんへ
『限度額適用認定証』等を申請しましょう**

医療機関に入院する時や高額な外来診療を受けた時に『限度額適用認定証』、『限度額適用・標準負担額減額認定証』(以下「認定証」)を保険証と一緒に提示することで、医療機関の窓口で支払う1か月の医療費(保険対象)が限度額までとなります。限度額は、年齢や所得区分により異なりますので、あらかじめ市役所高齢者・保険課で認定証の交付手続きが必要です。

認定証の有効期限は毎年7月31日となっています。引き続き必要な場合は、再度交付手続きをする必要があります。

市民税非課税世帯の方の入院時の食事代の減額について

市民税非課税世帯の方は、事前に申請し交付された「認定証」を医療機関の窓口で提示することで、入院中の食事代が減額されます。過去12か月の入院日数の合計が91日以上になった場合は、申請することで食事代が更に減額されます。該当される場合は早めにご申請ください。

(注) 国保税を滞納していると、認定証の交付が受けられない場合があります。

第三者行為による保険診療は、届け出が必要です

交通事故など、第三者による行為が原因でけがや病気になった時の医療費は、原則として加害者が負担するべきものですが、届出によって国民健康保険(以下「国保」)の被保険者証を使用して、医療を受けることができます。

その際には必ず高齢者・保険課の窓口で「第三者行為による傷病届」を提出してください。

この場合の医療費は、一旦、国保で支払いますが、後日、国保から加害者へ医療費の請求を行いますので、まずは国保の窓口にご連絡ください。

国保への届出の前に示談を済ませると、示談後は国保が使えないので、必ず示談をする前に届出をしてください。

詳細につきましては、医療保険・年金係までお問い合わせください。

会社の倒産、解雇、雇い止め等の理由で離職され、国保へ加入された方は申告いただくことにより国保税が軽減される場合があります

次の要件に該当する方は、雇用保険受給資格者証をお持ちのうえ、市役所の税務課または高齢者・保険課で申告をしてください。

○軽減の対象となる要件

雇用保険の(1)特定受給資格者、または(2)特定理由離職者として求職者給付(基本手当等)を受ける方で、ハローワークより発行された受給資格者証の離職理由が次の表の番号に該当する方。

離職理由	(1)特定受給資格者 (倒産・解雇などによる離職)	(2)特定理由離職者 (雇い止めなどによる離職)
受給資格者証の 離職理由番号	11、12、21、22、31、32	23、33、34

※高年齢受給資格者および特例受給資格者の方は対象となりません。

一部負担金の減免及び徴収猶予、国民健康保険税の減免制度について

災害により死亡または家屋に重大な損害を受けたときや失業等、特別な理由により生活が著しく困難になった場合、申請により、医療機関へ支払う一部負担金の減免や徴収猶予する制度、また国民健康保険税の減免の制度がありますのでご相談ください。

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

国民年金への任意加入は申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。

★老齢基礎年金を満額に近づけたい！

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます(厚生年金保険、共済組合等加入者を除く)。なお、保険料の納付方法は口座振替が原則となります。

次の1～4のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

1. 日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
2. 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
3. 20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
4. 厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

★付加年金制度加入で増額！

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。ただし、国民年金基金に加入している方は加入できません。

付加保険料額は1か月400円で、年金額は200円×付加保険料納付月数です。付加保険料を納めた分は2年間でモトが取れます！

付加保険料を納付することを希望しない場合は、付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。

★海外に行くことになったら！

海外に居住することになった時は、国民年金は強制加入被保険者ではなくなりますが、日本国籍の方であれば、国民年金に任意加入することができます。任意加入されると保険料免除制度・納付猶予・学生特例納付制度の申請はできません。

任意加入被保険者の方が帰国し、日本国内に住所を有した場合(住民票への登録)、国民年金は強制加入被保険者となります。強制加入には手続きが必要です。一時帰国などで短期間だけ国内に住所を有した場合(住民票への登録)でも、その期間については強制加入被保険者となりますので手続きが必要になります。

年金について知りたいことが探せる「年金ポータル」をご利用ください！

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で容易に見つけられるために、厚生労働省が作成したポータルサイトです。

このポータルサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、さまざまな関係機関のホームページから情報を探すことができます。専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによる解説でシンプルに説明しており、年金について知りたいことがすぐに探せる「入口」としてご利用いただけます。

年金ポータルへのURLアドレスは次のとおりです。

URL www.mhlw.go.jp/nenkinportal/

