第4巻 地域包括支援センター通信

『川井・大空会』

3月13日(月)川井集会所には、地域の方が楽しそうに集まってきます。皆さん自宅で採れた旬の野菜を大事そうに抱えて集会所の扉を開きます。

今日は、このお野菜がどんな料理に変身するのか楽しみにしながら『川井・大空会』の様子をのぞかせてもらいましょう。

◇この活動はいつから、どこで行われていますか。

◆5年程前から川井集会所で、毎月2回行われています。開催日は、集まった時に参加された皆さんで決めるようにしています。皆さん、デイサービスや、病院に行かれるので、できるだけ多くの方が集まれるように日程を調整しています。日程変更するときは、代表の渡辺千恵さんが参加者一人ひとりに電話連絡をしています。会場までの送迎はなく、皆さんには徒歩か自家用車で来てもらっています。

▷料理を楽しみながら談笑される皆さん。

◇この活動の「うり」はなんですか。

◆ここでは皆さん、朝早くから集会所に集まり、持ち寄ったお野菜とにらめっこしながらその日のメニューを考えて昼食を作ります。参加者全員でお話ししながら作ることで楽しい時間を過ごせます。今日のメニューは、カレーライス・野菜の和え物の盛り合わせ・文旦です。

◇活動していて嬉しかったことを教えてください。

◆こうして月に2回はみんなと集まって話をすることが楽しく、今では生きがいになっています。誰に気兼ねすることなく活動できることも嬉しいことです。代表の渡辺千恵さんは「今までばあ元気で(この活動が)続けられますように…」と満面の笑みで答えてくれました。

『のぞみ塾』

3月15日(水)馬瀬地区にある天坪地区公民館(希望)では、地域の方々が集まっていろいろなことを行っています。今回は、「のぞみ塾」に参加させていただきました。

▷「のぞみ塾」塾生の皆さん

◇この活動はいつから、どこで行われていますか。

◆平成25年5月20日から毎月1回天坪地区公民館で行われています。大体1回に5～6名の皆さんが集い活動しています。

◇この活動の「うり」はなんですか。

◆ここでの活動は、歌を歌う、落語を聞く、クロスワードパズルを楽しむ、そして時には脳トレをして過ごしています。参加者は時間いっぱい集中して取り組むときもあれば、話に花が咲き作業が手につかないこともあるそうです。

◇この活動への皆さんの思いを教えてください。

◆この活動の代表をしている北村久賀代さんは「(この活動を)長く続けていきたいと思います。もう少し人数を増やしたいのですが、送迎がないのでなかなか難しいと思います。」と穏やかな表情でお話しされます。当初はボランティアの本を皆さんに読んでもらいたいという北村さんの思いから始まった活動も8年目となり、今では皆さんの生きがいになっています。会場には皆さんで作った作品が所狭しと飾られていて、訪れた人たちを楽しませてくれます。

次回は、『気まぐれ喫茶・ぼんぼん』『わらべの会』の活動をご紹介します。

Town Office 役場からのお知らせ NEWS

〔役場〕☎72-0450 〔ふれあいセンター〕☎73-0811 〔農業センター〕☎73-0978

年金請求書の手続き漏れはありませんか？

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(受給資格期間)が、「25年」から「10年」に短縮されることになりました。日本年金機構では、これまでに対象となる方に「短縮」と記載した左記のような黄色の封筒(A4サイズ)をお届けしています。

制度の開始は、8月1日(最も早い年金のお支払いは10月)です。まだ、請求手続をされていない方は、今すぐ「ねんきんダイヤル」にお電話を。予約のうえ、年金事務所にて手続きを行ってください。

問い合わせ先 ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

国民健康保険税の軽減について

地方税法施行令の一部改正により、平等割と均等割が軽減される所得の範囲が、次のとおり拡大されました。

なお、未申告世帯には保険料軽減判定ができませんので、前年中の所得について必ず申告を済ませてください。

【軽減基準所得と軽減割合】

	改正前	改正後
7割軽減	33万円以下(変更なし)	
5割軽減	33万円＋(26万5千円×被保険者数など)以下	33万円＋(27万円×被保険者数など)以下
2割軽減	33万円＋(48万円×被保険者数など)以下	33万円＋(49万円×被保険者数など)以下

問い合わせ先 住民課 税務班 長谷川

国民健康保険の被保険者の方へ

○限度額適用認定証と標準負担減額認定証について

入院など高額な医療費が見込まれる場合、あらかじめ「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

また、住民税非課税世帯の方が入院をする場合には、「食事療養標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、入院時の食事代の自己負担が減額されます。

「限度額適用認定証」と「食事療養標準負担額減額認定証」は、申請により交付します。年齢と住民税の課税状況によって、交付される認定証と自己負担限度額の区分が異なります。

【70歳未満の被保険者】

住民税課税世帯
：限度額適用認定証(水色)のみ

住民税非課税世帯
：限度額適用認定証(水色)と食事療養標準負担額減額認定証(白色)の2枚

【70歳以上の被保険者】

住民税課税世帯
：認定証は交付されません。

住民税非課税世帯
：限度額適用・標準負担減額認定証(きみどり色)

食事療養標準負担額減額認定証については、入院期間が90日を越えた場合、再度申請をすると入院時の食事代がさらに減額となる場合があります。(詳しくは国保係まで。)

【申請に必要なもの】

・保険証 ・印鑑 ・マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
・お持ちの認定証(更新の方)
・3ヶ月分の病院の領収書、入院期間の証明書など(入院が90日を越えた場合)

※所得の申告をしていない方は、所得の申告をしないと認定証が交付できません。
※特別な事情がなく国保税を滞納している方には認定証は交付されません。
※現在お使いの限度額適用認定証や標