

後期高齢者医療制度の保険料のお知らせ

平成20年4月1日から、75歳以上の方(65歳以上の一定の障害を有し、広域連合が認定した方を含む)を対象とする、後期高齢者医療制度が始まります。現在加入している国民健康保険や被用者保険(※)などの医療保険から脱退して後期高齢者医療制度へ加入することになるので、保険料の二重のご負担はありません。

※被用者保険とは、政府管掌健康保険、組合管掌健康保険、船員保険及び共済組合等の公的医療保険の総称です。

◎保険料について 保険料率は県内一律で、2年ごとに見直し。

$$\text{保険料(年額)} = \text{均等割 定額 37,462円} + \text{所得割 所得に応じて計算 (総所得金額等 - 基礎控除33万円) \times 7.60\%}$$

(100円未満切捨て)

ただし、所得の低い方については、世帯の所得に応じて均等割の7割、5割、2割が軽減されます。また、今まで被用者保険の被扶養者として保険料を負担していなかった方は、資格を得た月から2年間、保険料は均等割のみとなり、その5割が軽減され、さらに平成20年度は次のような措置があります。

- ・平成20年4月から9月までの半年間は、保険料をいただきません。
- ・平成20年10月から平成21年3月までの半年間は、均等割の9割が軽減されます

◎保険料の具体例 (いずれも収入が年金のみの場合) (単位：円)

	(例1) 単身世帯の場合				(例2) 夫婦2人世帯の場合		総所得金額等とは、「年金収入-公的年金控除」、「給与収入-給与所得控除」、「事業収入-必要経費」等で、各種所得控除前の金額です。また、退職所得以外の分離課税の所得金額(土地・建物や株式等の譲渡所得などで特別控除後の額)も、総所得金額等に含まれます。
					夫(世帯主)	妻	
年金収入	153万	168万	203万	300万	192万	135万	
総所得金額等	33万	48万	83万	180万	72万	15万	
所得割	0	11,400	38,000	111,720	29,640	0	
均等割 (軽減の割合)	11,239 (7割軽減)	11,239 (7割軽減)	29,970 (2割軽減)	37,462 (軽減なし)	18,731 (5割軽減)	18,731 (5割軽減)	
保険料(年額)	11,200	22,600	67,900	149,100	48,300	18,700	

◎保険料の納め方

後期高齢者医療制度の保険料は、介護保険と同様に原則として年金からの天引きとなります(特別徴収)。ただし、次の条件に該当する方は、市からお送りする納付書により納めてください(普通徴収)。

- 年金の年額が18万円未満の方。 ●年度途中で後期高齢者医療制度に加入された方。
- 後期高齢者医療制度の保険料と介護保険料の合計額が、年金額の2分の1を超える方。

茨城県後期高齢者医療広域連合 〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1丁目1番地ミオス1階

☎029-309-1213 FAX 029-309-1126 <http://www.ibaraki-kouikirengo.ecnet.jp/>

【問合せ】 市民課医療グループ(玉造庁舎) ☎0299-55-0111 FAX 0299-55-0110

◆国民健康保険からお知らせ

◎70歳から74歳の方の窓口負担が「1割」に据え置かれます

平成18年の制度改正で平成20年4月から「2割とする」とされていたものが、平成20年4月から平成21年3月まで据え置かれるものです。(現役並み所得で3割負担の方は変わりません。)

配布してある高齢受給者証(青色)は有効期限が平成20年3月31日ですので、平成20年4月からの受給者証は3月末にあらためて送付いたします。

75歳以上の方は後期高齢者医療制度へ移行します

平成20年4月から保険証は後期高齢者医療制度の独自の保険証が交付となります。

(国保の保険証は使えなくなります。)

【問合せ】 市民課国保年金グループ(玉造庁舎) ☎0299-55-0111 FAX 0299-55-0110

子育て支援センター

子育て支援センターは子どもが心身ともに健やかに成長できるよう、地域全体で子どもを見守るシステムをコーディネートするところです。

1月実施予定の教室、講座です。期日や内容等はチラシでお知らせします。たくさんの親子の参加をお待ちしています。

親子教室 & ストミック講座

魔女おばさんがほうきに乗ってやってくる
～楽しいお話し～

- ・期日 1月26日(土)
- ・時間 9:30分受付 10時開演
- ・場所 玉造公民館
- ・講師 有田道子さん
- ・その他 いすの用意はありませんので、座布団等の用意をお願いします。



0才児親子教室

インファント・マッサージ (ベビー・マッサージ)
～3回シリーズ～の参加者を募集します

- ・日時 2月7日(木)、14日(木)、21日(木)
午後1時15分受付
- ・場所 玉造公民館
- ・講師 石浜みち子先生 (国際インファント・マッサージ協会インストラクター)
- ・募集人数 1～5ヵ月の乳児10組
- ・申込〆切 2月1日(金)
- ※19年度中に受講した方々へのフォローアップ講座を2月28日(木)に実施します。関係者には後日連絡します。



★ 2月のストミック講座お知らせ ★

レッツバレンタインーアレンジメントフラワーに挑戦ー
(文化伝承・創作活動)

- 日時 2月12日(火) 午前9時30分受付
- 場所 北浦公民館
- 申込み期間 1月21日～1月31日
- 募集人数 親子10組前後
- その他 花材費1,000円をいただきます。



(文化伝承・創作、五感・表現活動)

- もうすぐひなまつりー桜もちをつくろうー
- 日時 2月21日(木) 午前9時30分受付
- 場所 玉造公民館
- 申込み期間 2月1日～2月12日
- 募集人数 親子10組前後
- その他 実費をいただきます。

子育て広場1月の予定

1月		麻生		北浦		玉造		
		午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	午前 9:30～ 11:30	午後 1:30～ 3:30	
1	火							
2	水							
3	木							
4	金							
5	土							
6	日							
7	月							
8	火	○			○	○		
9	水			○		○		
10	木	○				○		
11	金	○		○			○	
12	土							
13	日							
14	月							
15	火	○					○	
16	水			○ 9:30～15:30		○		
17	木		○	○				
18	金	○		○				
19	土							
20	日							
21	月						○	
22	火	○			○	○		
23	水	○		○				
24	木	○				○		
25	金			○			○	
26	土	ストミック講座, 親子教室						
27	日							
28	月						○	
29	火	○			○	○		
30	水		○	○				
31	木	○		○				

16日(水)の北浦広場は9:30～15:30まで開催

会場(麻生…麻生公民館・北浦…北浦公民館・玉造…玉造保健センター)

子育て支援センター

☎ 0299-55-0130 (直通)

子育て相談…水曜日は夜8時まで相談を(電話・窓口)で受け付けています。休日は第1日曜日に5時まで電話にて受け付けています。

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■は休館日
*公民館図書室は異なる場合があります。

新着図書・ビデオ情報

New Arrival

●一般書 図書館



天璋院篤姫のすべて (芳即正)

源頼朝から徳川慶喜の大政奉還まで、670年間もの武家政権が続いた中で、薩摩乙女・篤姫は将軍の正室となる。実家と婚家の戊辰戦争の中で、政治に翻弄された篤姫の悲劇の生涯を辿る。



ササッとできる「7秒」若返る体操 (滝沢景元)

7秒筋トレ+ウォーキング+ストレッチで、見た目、体力、脳心がトータルに若返る! からだの衰えを防ぎ、若返るためのいつでもどこでもできる簡単体操をイラストと図解で紹介。



君空 (美嘉)

ケータイ小説「恋空」のもうひとつの物語。ヒロの想いが美嘉に届く日は来るのか。さらに明かされた切ない事実とは? ヒロという人間が夢んできた、世界にたった一つの人生を織る。

●児童書 図書館



おばけかぼちゃ (たちのけいこ)

ぶたさんの畑に大きなかぼちゃができました。プータとぶたとうさんは、さっそくかぼちゃを持って帰ろうとしましたが、ごろごろ転がったかぼちゃは森の奥に…。



へんしんプレゼント (あきやまただし)

もし、サンタのおじさんからプレゼントをもらえるとしたら、何がほしいですか? サンタがみんなの名前をくりかえし呼ぶと、なぜかその名前が驚激なプレゼントに変身! さあ、はじめははじまり…。



ムーンストーン (ディジー・メドウズ)

フェアリーランドの女王様のティアラから、宝石が消えちゃった! レイチェルとカースティは勇気と知恵を振り絞って、ジャック・フロストが人間の世界に投げつけてしまった7つの宝石を見つけに行きます。

●DVD

古畑任三郎・武士の一分・長靴をはいた猫80日間世界一周

*その他大活字本も揃えてあります。

○行方市立図書館のHPで「新着案内」と「蔵書検索」が出来ます。

(<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/toshokan/>)

*読みたい本は予約・リクエストを! (カウンターにお申し出下さい。)

イベント情報

(開催場所は行方市立図書館になります。)

抱っこで読み聞かせ

1月9日(水) 午前10時～
「いたいのいたいのとんでいけ」「できたよできたよ」

人形劇・映画会

1月12日(土) 午後2時～
「こぎつねコンとこだぬきボン」21分
「おにのたいこ」10分

おはなし会

1月26日(土) 午後2時～
テーマ「節分」



「行方市地域包括支援センター」だより

「はつらつ教室」「いきいき健康教室」開催中！

～「みんなで目指そう 健康長寿」～

地域包括支援センターでは、高齢者の方々ができる限り自立し、いつまでも健康で生き生きとした生活が送れるように、市内在住の高齢者を対象に介護予防教室を開催しています。

介護予防教室は「はつらつ教室」「足元から元気になる教室」「いきいき健康教室」の3つの教室があり、いずれの教室も健康運動指導士さんの指導のもと健康づくりのための運動やあたまと体を使って行う楽しい運動を行っています。

また、運動の他にも、食事や栄養のお話、歯と口の健康を保つための話など、毎日を元気に過ごすためのコツを学んでいます。



「はつらつ教室」



「足元から元気になる教室」



「いきいき健康教室」

はつらつ教室

転倒予防・もの忘れ予防のための体操を中心とした教室です。ボールを使った筋力アップ体操や指体操で脳のトレーニングを行っています。

足元から元気になる教室

老人会を対象に、地区の集会場をまわり出前講座を行っています。ボールを使った筋力アップ体操や指体操で脳のトレーニングを行っています。

いきいき健康教室

足腰が弱ってきた方や、もの忘れのある方が対象の教室です。転倒予防・もの忘れ予防を目的とした体操を行っています。
※保健師によるプラン作成が必要です。

◆自主活動を行っています！



「はつらつ寿会」



「麻生はつらつ会」

これまでに麻生、北浦地区の教室に参加して既に修了した人たちは、北浦地区では「はつらつ寿会」、麻生地区では「麻生はつらつ会」をそれぞれ立ち上げ、シルバーリハビリ体操指導士さんの指導のもと自主的な活動を行っています。

【問合せ先】 行方市地域包括支援センター（玉造庁舎内） ☎0299-55-0111（内線126・127）

男女共同参画

コーナー

「分かち合い
一緒に築く
参画社会」

（行方市三和
大野茜子様／鉾田
一高）の作品です。

大野さんの標語は平成19年度「男女共同参画推進月間」標語の優秀作品に選ばれ、11月19日に県庁で開催された「男と女・ハーモニートップセミナー」において表彰されました。（県では、毎年11月を「男女共同参画推進月間」と定め、フォーラムなどを集中的に開催し、この月間のシンボルとなる標語を毎年募集しております。）