

## 参加者募集

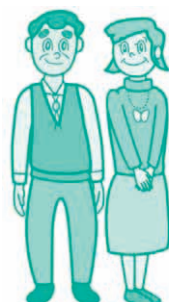
### 8月30日 日曜日 がんをよく知り予防する 健康講演会開催

**とき** 8月30日(日)午後1時30分～4時(1時受け付け開始)  
**ところ** 保健福祉センター4階多目的ホール  
**1部講演会**  
**演題** がんをよく知り、がん予防の方法を学ぶ  
**講師** 茂木文孝さん(群馬県健康づくり財団医師)  
**2部体験談**  
**講師** 大島主好さん(がん患者連絡協議会会長)  
**3部ラジオ体操講習会**  
**講師** 市ラジオ体操連盟指導員  
**定員** 150人  
**参加費** 無料  
**申し込み** 8月10日(月)から25日(火)までに、各地区保健推進員、または健康課保健係まで  
**問い合わせ** 健康課保健係(保健福祉センター内)☎内線76204へ



### 8月28日 金曜日 交流の輪を広げませんか 認知症家族交流会

認知症の人を介護している家族を対象に、家族交流会を開催します。  
 長年介護されてきた人や、家族が認知症の診断を受けたばかりで不安を感じている人など、介護者同士だからできる話を共有しませんか。  
**とき** 8月28日(金)午後2時～4時  
**ところ** 保健福祉センター3階研修室  
**対象** 認知症の人を介護している家族  
**定員** 20人程度  
**費用** 無料(要予約)  
**申込期限** 8月27日(木)  
**申し込み・問い合わせ** 地域包括支援センター☎②1112、県認知症疾患医療センター内田病院☎④5359へ



**初級講座を開催**  
**9月29日～11月17日 毎週火曜**  
**家庭教育**  
**カウンセリング**  
 子どもたちを取り巻く状況に目を向けると、心のケアを必要とする事例が増加しています。この初級講座は、カウンセリングの基礎的な理論や技法、家庭教育のあり方などを学び、より良い人間関係づくりに役立てることを目的としています。誰でも参加できます。気軽にご参加ください。  
**とき** 9月29日から11月17日までの毎週火曜日午後1時30分～4時(全7回)  
**ところ** 中央公民館第1会議室ほか  
**講師** 利根沼田カウンセリング研究会会員  
**定員** 15人(超えた場合は抽選)  
**受講料** 無料  
**申込期限** 8月24日(月)  
**その他** 日程の7割以上を受講した人に修了証を授与します。※修了者は、群馬県生涯学習センター主催の指導者養成講座の受講資格が得られます  
**申し込み・問い合わせ** 社会教育課社会教育係☎内線3333へ

### 9月16日～17日 温泉でゆっくりしませんか 保養事業を実施します

70歳以上のひとり暮らしの人を対象に、孤独感を和らげ、心身の健康増進を図ることを目的として実施します。  
 ぜひ、気軽にご参加ください。  
**とき** 9月16日(水)、17日(木)の1泊2日  
**ところ** 老神温泉  
**対象** 市内在住で、満70歳以上(8月1日現在)のひとり暮らしをしている所得税非課税世帯の人  
 ※白沢町・利根町の人を除く(白沢町・利根町の方は後日に募集します)  
**定員** 150人(超えた場合は抽選)  
**参加費** 2,000円(当日集金)  
**申し込み** 8月17日(月)までに、各町の老人クラブ会長、または民生児童委員へ  
**問い合わせ** 高齢福祉課高齢福祉係(東原庁舎内)☎内線77255へ



### 9月9日 水曜日 初級編を実施します 介護予防サポーター養成研修

高齢者筋力向上トレーニングなどにボランティアとして活動する、介護予防サポーターを養成するため、介護予防に関する知識や技術を習得する講座を開催します。  
**とき** 9月9日(水)午後1時～4時30分  
**ところ** 利根沼田振興局1階会議室(薄根町)  
**内容** 介護予防の基礎知識講座、簡単な運動など  
**参加費** 無料  
**申込期限** 9月2日(水)  
**申し込み・問い合わせ** 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)☎内線77272へ  
**介護予防サポーターとは**  
 地域の皆さんが互いに支え合える社会をつくり上げるため、介護予防の知識やその重要性を理解し、介護予防事業(高齢者筋力向上トレーニング)などのボランティアとして活動し、地域の介護予防を实践できる人のことをいいます。



### 医療費の還付をかたる 犯罪にご注意ください

市の職員と偽り、医療費などの還付金手続きがあると銀行のキャッシュカードを用意させ、ATMで不正に振り込みをさせようとする振り込み詐欺の情報が寄せられています。  
 市の職員が、電話でこのような手続きをお願いすることは決してありません。不審な電話があった場合、市役所に連絡して確認するなどの対応をお願いします。  
**問い合わせ** 市民課国保年金係☎内線3134へ



**保険料額決定通知書を8月中旬に発送します**  
 後期高齢者医療保険料は、被保険者が等しく負担する均等割額と、被保険者の所得に応じて決まる所得割額の合計です。  
 本年度の均等割額は4万3600円、所得割率は8・60パーセントで、1人当たりの上限額は57万円です(所得の少ない人は引きの人は、金融機関への口  
**納付方法が変更できます**  
 現在、特別徴収(年金から天引き)の方法は、金融機関への口  
**問い合わせ** 市民課国保年金係☎内線3134へ

### 後期高齢者医療保険料のお知らせ

お問い合わせ 市民課国保年金係☎内線3132

座振替申請と、市役所へ特別徴収の中止申請をすることで、納付方法を特別徴収から口座振替へ変更できます。  
 また、普通徴収(納付書で納付、または口座振替)の人(特別徴収の中止申請を済ませた人を除く)も、次の①から③の全てに該当する場合は、自動的に特別徴収に切り替わります。  
 ①介護保険料が年金から天引きされている  
 ②介護保険料が天引きされている年金の受給額が、年額18万円以上  
 ③介護保険料額と後期高齢者医療保険料額の合計が、②の年金額の2分の1以下  
 ※特別徴収を希望しない人は、口座振替の申請と特別徴収の中止申請をしてください  
**申請に必要なもの**  
 口座振替申請  
 ・通帳  
 ・通帳の届け出印  
**特別徴収中止申請**  
 ・後期高齢者医療被保険者証  
 ・印鑑  
 ※口座振替に変更した場合、その社会保険料控除は、口座振替により支払った人に適用されます

(別表1)

| 納期              | 仮徴収と本徴収        |        |        |                       |         |        |
|-----------------|----------------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|
|                 | 1期(4月)         | 2期(6月) | 3期(8月) | 4期(10月)               | 5期(12月) | 6期(2月) |
| 徴収方法            | 仮徴収            |        |        | 本徴収                   |         |        |
|                 | 前年度の第6期(2月)と同額 |        |        | (決定した年額-仮徴収額)を3で割った金額 |         |        |
| 特別徴収<br>年金から天引き | 仮徴収            |        |        | 本徴収                   |         |        |
|                 | 前年度の年額を6で割った金額 |        |        | (決定した年額-仮徴収額)を4で割った金額 |         |        |

**国民年金保険料の追納**

国民年金保険料の全額免除、一部免除、法定免除、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある人は、保険料を全額納めた人と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば、さかのぼって古い月から追納することができます。

※免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられます

※追納を希望する人は、渋川年金事務所までお問い合わせください

**問い合わせ** 渋川年金事務所☎0279-1607へ

**年金の窓口から  
お知らせ**