



## 平成32年度(2021年度)までの介護保険料が確定しました

※平成31年度以降の元号の表記については、便宜上、平成を使用するとともに西暦を併記しています

問い合わせ 高齢福祉課介護保険係(東原庁舎内)☎内線77253

介護保険料は、今後の3年間で1期として介護サービスがどのくらい必要になるのかを推計し、65歳以上の人口などにより基準額が算定され、世帯の課税状況や本人の収入、所得に応じた段階区分により年額を決定しています。今回は、高齢者の増加やそれに伴う介護サービス費の増加が見込まれるため、上昇となりますが、低所得者対策として、公費負担による軽減を行っています。

所得段階	該当要件	調整率	H30~32(2021)保険料	H27~29保険料	差額
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者、世帯全員が市民税非課税で本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の人	基準額×0.45	33,400円	29,200円	+4,200円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が120万円以下の人	基準額×0.70	52,000円	45,500円	+6,500円
第3段階	世帯全員が市民税非課税かつ上記に該当しない人	基準額×0.75	55,700円	48,800円	+6,900円
第4段階	本人が市民税非課税かつ同一世帯内に市民税課税者がいる人で、本人の課税年金収入額と合計所得金額の合算額が80万円以下の人	基準額×0.90	66,800円	58,500円	+8,300円
第5段階	本人が市民税非課税で、同一世帯内に市民税課税者がいる人	基準額	74,300円	65,100円	+9,200円
第6段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.20	89,100円	78,100円	+11,000円
第7段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	基準額×1.30	96,500円	84,600円	+11,900円
第8段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	基準額×1.50	111,400円	97,600円	+13,800円
第9段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	基準額×1.70	126,300円	110,600円	+15,700円
第10段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が400万円以上の人	基準額×1.90	141,100円	123,600円	+17,500円

※4月1日現在で65歳以上の人は4月1日、年度途中で65歳に到達した人は65歳到達日が賦課基準日です  
 ※老齢福祉年金は、明治44年4月1日以前に生まれた人などで、一定の所得がない人や他の年金を受給できない人に支給される年金です  
 ※第1段階の保険料は、公費負担による軽減措置後の数値です

### 沼田市男女共同参画講演会

## 男女共同参画の視点から見る沼田の貧困

問い合わせ 生活課協働推進係(保健福祉センター内)☎②8444

首都圏で生活困窮者の支援を行うソーシャルワーカーで、『下流老人』『貧困クライシス』など多数の著作でも知られる、NPO法人ほっとプラス代表理事 藤田孝典さんを講師に迎え、誰もが安心して幸せに暮らしていける社会の実現に向けたお話をさせていただきます。

- とき** 6月30日(土)午後1時30分
- ところ** 保健福祉センター4階多目的ホール
- 講師** 藤田孝典さん
- 定員** 100人(先着順)
- 申し込み** 住所、氏名、電話番号を、電話・

- ファクス(②8444)、またはEメール(numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp)で生活課協働推進係へ
- その他** 託児有り(6月22日(金)までに要予約)



藤田孝典さん

## 6月は環境月間、6月5日は環境の日です!

# 夏の節電に取り組もう!!

問い合わせ 環境課環境係(東原庁舎内)☎内線77374

夏は電気の使用量が多くなる季節です。一人一人の節電への取り組みが全体として大きな成果となり、温室効果ガスの排出を抑え、地球温暖化防止につながります。



### 今日からできる節電ポイント!

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>エアコン編</b><br>①室内温度を28℃以上に設定!<br>②室外機周辺の整理、こまめにフィルターを掃除!<br>③緑のカーテンやすだれの併用で、冷房効果を上げる! | <b>冷蔵庫編</b><br>①中身を整理し、ドアの開閉を短く!<br>②効率的に放熱できるように、冷蔵庫周辺に適度な隙間をつくる! | <b>電気製品編</b><br>①不要な主電源は切り、長期不在時はプラグを抜く!<br>②省エネ型を選ぶ!<br>③ドライヤーの時間を短く!<br>④テレビの画面を掃除! | <b>ライフスタイル編</b><br>①エアコンの使用を控え、涼しい公共施設やお店、公園などを利用し、クールシェアする!<br>②早寝早起き! |
|---|--|---|---|

## 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です!

**食**育は、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てます。

食事は、心と身体の栄養です。健康な身体を作るために、毎日の食事を大切に、家庭では右のポイントを参考に、食育を進めていきましょう。

また、群馬県では19日を「いただきますの日」としています。家族をはじめ、友人や地域の人など“誰かと一緒に食事”をして「共食」を楽しみましょう。

**食育関連情報の発信・提供** 保健福祉センター1階ホール内に「食育ライブラリー」を設置しています。また、健康課で、食育グッズを貸し出しています

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)☎内線76202へ

### 食事のポイント!

- 早寝早起きを心掛け、朝食を必ず食べる
- 主食、主菜、副菜のそろった食卓を整える
- 野菜を毎食食べる
- 減塩に心掛ける
- 望ましい食習慣や知識の習得
- 家族で食事を楽しむ

### 食育イベント

## 親子の楽しい料理教室参加者募集 ~親子で作る七夕料理~

夏バテに負けない栄養満点の料理を作りましょう。食育ゲーム、ハンダナなどのプレゼントもあります。

- とき** 7月7日(土)午前10時~午後1時
- ところ** 保健福祉センター3階調理実習室
- 講師** 食生活改善推進員
- 対象** 市内在住の幼児、小学生とその保護者

- 定員** 15組(先着順)
- 費用** 保護者500円、子ども250円
- 申し込み** 電話、または直接健康課保健係へ
- 問い合わせ** 健康課保健係(保健福祉センター内)☎内線76202へ

