

国民年金保険料免除の相談について

国民年金保険料を納付できないときは免除のご相談を

経済的な理由で納付が困難な方のために、免除または猶予される制度があります。承認された期間は、年金受け取りのために必要な期間に入れることができますのでご相談ください。

▼経済的な理由などで納付が困難な方は：免除制度

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定以下または失業などで保険料の納付が困難な場合、申請が認められると保険料の全額または一部が免除されます。

なお、免除された保険料は追納することができます。

▼所得が少ない30歳未満の方は：若年者納付猶予制度

30歳未満で本人、配偶者の前年所得が一定以下の場合、申請により保険料が猶予されます。

▼免除または猶予となる期間

免除または猶予の期間は7月から翌年の6月までです。申請が遅れても申請期間内であればさかのぼって認められます。

●平成25年6月～平成27年6月
分：平成27年7月31日が受付締

切

●平成27年7月～平成28年6月分：平成27年7月から受付開始

▼学生で所得が少ない方は：学生納付特例制度

本人の所得が一定以下の場合、申請により在学期間中の保険料が猶予されますが、特例期間は4月から翌年の3月まで、毎年申請が必要です。

▼手続きに必要なもの

①年金手帳(基礎年金番号がわかるもの)

②印かん

③失業などを理由にする場合は雇用保険受給資格者証または離職票

④学生納付特例の申請は、在学証明書または学生証の写し

【問合せ先】市民生活課市民年金係
☎②3187 / 岩見沢年金事務所
所 ☎0126・2215804

国民健康保険料の軽減制度

会社から余儀なく離職された方

【制度の内容】解雇や倒産などで職を失った方は、国民健康保険料が軽減されるのでお申し出ください。軽減は、前年の給与所得を100分の30と見なして算定

します。

【対象期間】離職日の翌日からその年度の翌年度末まで、または国民健康保険の資格喪失まで。

【対象者】離職日の時点で65歳未満(倒産・解雇などによる離職)または、特定理由離職者(雇い止めなどによる離職)

※高年齢受給資格者と特例受給資格者は対象になりません。

特定受給資格者・特定理由離職者に該当する方

雇用保険受給資格証の第1面
離職理由欄または、離職年月日理由欄に次のコードが記載されている方が、特定受給資格者・特定理由離職者となります。

▼特定受給資格者【対象コード】11、12、21、22、31、32

▼特定理由離職者【対象コード】23、33、34

【届出方法】雇用保険受給資格証を持参してください。

【問合せ先】市民生活課保険医療係
☎②3188



医療費助成制度

市では医療費の各種助成を行っています。該当する方は忘れずに申請してください。

乳幼児等	お子さんの医療費を助成します。 《助成範囲》 就学前の乳幼児⇒入院、通院 小学生⇒入院
重度心身障害者	心身に一定の障がいがある方の医療費を助成します。 《助成範囲》 ◆身体障害者手帳の等級が1級・2級と3級(心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓)の方⇒入院、通院 ◆療育手帳A判定、精神で重度の認定、IQ35以下、身体障害3級でIQ50以下⇒入院、通院 ◆精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の方⇒通院
ひとり親家族等	ひとり親家庭の18歳までの児童(母または父の扶養を受けていて、母または父の所得が基準額に満たない場合は20歳まで)と、その母または父の医療費と、両親のいない18歳までの児童の医療費を助成します。 《助成範囲》 ◆児童⇒入院、通院 ◆母または父⇒入院

※いずれの助成も所得制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ先】市民生活課保険医療係 ☎②3188

後期高齢者医療制度

◆新しい保険証(被保険者証)の交付について

現在の保険証(被保険者証)は7月31日で有効期限が満了となりますので、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証(被保険者証)を送りますので、今まで使用していた保険証は8月以降に廃棄してください。

◆減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)をお渡しします。

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が外来診療や入院した際の医療費や食事代などの自己負担限度額を軽減するために必要なものです。

現在の減額認定証は、7月31日で有効期限が満了となりますので、8月以降は使用できなくなります。7月中に新しい減額認定証を送りますので、今まで使用していた減額認定証を8月以降に廃棄してください。

【問合せ先】市民生活課保険医療係
☎②3188 / 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-2905601

介護保険料の軽減
(第1段階のみ)

国の制度により、低所得者の方への保険料の負担軽減を行うため、第1段階に該当する方の保険料を減額します。

【対象区分】第1段階

【対象者】生活保護受給者。世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金受給者および課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方

【軽減後の額】27,300円(通常額30,300円)

【問合せ先】市民生活課介護保険係
☎②3611



高齢者バス回数券を配布中

市では、最寄りのバス停から市立病院前までの片道運賃が200円を超える地域に住んでいる70歳以上の方に、200円を超える金額分の回数券を交付しています。対象となる方は、早めに申請してください。

【対象者】次のすべてに該当する方

- ①4月1日現在で市内に住所があり引き続き居住している方
- ②平成28年3月31日現在で70歳以上の方
- ③最寄りのバス停が次の区間にある方
 - ▶ 幾春別町～清住西
 - ▶ 三笠入口～地神宮

④バスを利用できる身体状況の方

【交付数】52回分

【持参するもの】①印かん②健康保険証など(本人の年齢や住所が分かるもの)

※注意事項など詳しくは広報みかさ4月号16ページをご覧ください。



【申請・問合せ先】ふれあい健康センター福祉係 ☎③2010

食中毒に気を付けましょう

食中毒が多く発生する季節になりました。気温が28℃以上のときは特に気を付けましょう。

【食中毒予防のポイント】

- ① 買い物：生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要なものは最後に買いましょう。食品は新鮮な物が必要な量だけ買うようにしましょう。
- ② 食品の保存：冷蔵庫に保存するときは、詰め過ぎないように注意しましょう。開封・開封した食品は、早めに使い切りましょう。
- ③ 調理：食材や食器に触る前、生肉・魚介類に触った後なども忘れずに手を洗いましょう。加熱する食品は、内部まで十分に加熱しましょう。冷凍した食品は使う分だけ解凍し、再冷凍せずに使い切りましょう。
- ④ 後片付け：残った食品を保存するときは、浅い容器に小分けし素早く冷やしましょう。調理器具やスポンジ、ふきんなどは熱湯または漂白剤などで消毒しましょう。

【問合せ】市民生活課環境衛生係
☎②3189

エアゾール製品(スプレー缶等)の廃棄にご注意ください

エアゾール製品(スプレー缶)などは、可燃性ガスを噴射剤として使用しているため、中身が残っている容器に穴を開けたり、中身が残ったままごみに出すと、火災や破裂事故につながる可能性があります。

廃棄する際には決して缶に穴を開けずに、中身をすべて使い切り、出し切ってから資源ごみの日に出してください。

なお、落下などの衝撃で噴射ボタンが取れた、もしくは噴射孔が詰まって出ないなどで、取り扱いに困った場合にはご相談ください。

【問合せ】市民生活課環境衛生係
☎②3189



南空知ふるさと市町村圏組合
南空知再発見バスツアー
参加者募集

▼動物に触れよう！ハイジ牧場鑑賞バスツアー

【開催日】8月6日(木)

【開催地】ハイジ牧場、道の駅マオイの丘公園、ヒナタフーズ株式会社、南幌マルシェ、ながめ温泉

【申込方法】7月2日(木)から13日(月)の午前8時30分から午後5時までに電話でお申し込みください。(土・日曜日は除く)

【集合場所・出発時間】市民会館前・午前9時10分

【定員】15人

【持ち物】バスタオル、タオル

【参加料】大人：2,500円、子供：1,810円(食事十入浴)

【申込・問合せ】企画振興課企画係
☎②3182



地球温暖化防止対策啓発事業

はじめよう!! エコ生活

【問合せ】市民生活課環境衛生係 ☎②3189

地球温暖化ってなに？

二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスが増え、地球の温度が年々上昇しています。地球温暖化が進むと地球全体の気候が変わり、さまざまな影響が出ます。日本でも台風や集中豪雨などで農作物が育たなくなったり、魚介がとれなくなることが心配されます。

私たちにもできることがある

身近なところからはじめよう！

地球温暖化防止対策は、皆さんの日々の生活の中で少し工夫するだけで、できることがたくさんあります。「私だけがやったって…」という気持ちを捨て、一人一人が「実行」することが大切です。

次の事に取り組んでみませんか？

- ・小まめに照明やO A 機器などのスイッチをオフにする。

- ・蛇口を小まめに閉めるなど節水を心掛ける。
- ・シャワーを使う時間を短くする。
- ・出掛けるときにバスや電車など公共交通機関を利用する。
- ・エコドライブ(ふんわりアクセル、アイドリングストップ)を心掛ける。
- ・マイバック、マイボトルを持ち歩く。

7月7日はクールアースデー

環境省では、今年もライトアップ施設や家庭の電気を消していただくよう呼び掛ける「CO₂削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。

皆さんのご家庭でも夜8時から10時までの2時間は必要以外の明かりを消すなどして地球温暖化について考えてみませんか。



水中運動教室 参加者募集

水中運動は、浮力により下半身(腰・膝・脚)に不安のある方にも負担が少なく一人一人の筋力・体力に応じた運動ができます。



生活習慣病予防水中運動教室(第3回目)

- 【日時】8月7日(金)・21日(金)・28日(金)、9月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)、10月2日(金)／午後6時45分～8時15分
- 【対象】市内在住の30歳以上64歳以下の方で全日程参加できる方
- 【内容】水中運動、健康講話、体力測定ほか
- 【定員】16人(定員を超えた場合は、過去の参加回数が1回以下の方を優先した後、過去の参加回数に関係なく抽選となります)
- 【参加料】4,400円(温泉も利用できます)※今年度から1コース料金となりました。

介護予防水中運動教室(第3回目)

	基礎コース	運動コース
日程	8月7日(金)・21日(金)・28日(金)、9月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)、10月2日(金)	8月6日(木)・20日(木)・27日(木)、9月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)、10月1日(木)
時間	午前10時30分～午後0時30分	午後2時15分～3時15分
対象	市内在住の65歳以上の方で全日程参加できる方(要支援・要介護認定の方を除く)	①市内在住の65歳以上の方で全日程参加できる方(要支援・要介護認定の方を除く) ②基礎コースに2回以上参加された方
内容	水中運動、健康講話、体力測定ほか	水中運動のみ
定員	16人(定員を超えた場合は、過去の参加回数が1回以下の方を優先した後、過去の参加回数に関係なく抽選となります)	16人(定員を超えた場合は、過去の参加回数に関係なく抽選となります)
参加料	4,400円(温泉も利用できます)※今年度から1コース料金となりました。	
送迎	希望者はバスで送迎します。(最寄りのバス停をお知らせください)	バス送迎はありません。
その他	過去の参加回数が2回以上の方は両コースへ申し込み可能ですが、参加はどちらかのコースとなります。	

男性のための水中運動教室(第3回目)

- 【日時】7月23日(木)・30日(木)、8月20日(木)・27日(木)／午後6時45分～8時15分
- 【対象】市内在住の20歳以上の男性で全日程参加できる方(要支援・要介護認定の方を除く)
- 【定員】15人(定員を超えた場合は、抽選となります)
- 【参加料】2,200円(全4回分)
※温泉も利用できます。

女子力アップお試しアクアビクス

- 太古の湯のプールで水中エクササイズや、家でもできる簡単ピラティスなどを行います。
- 【日時】7月16日(木)／午後6時45分～8時15分
- 【対象】市内在住の20～39歳までの女性の方
- 【定員】15人(定員を超えた場合は、抽選となります)
- 【参加料】550円
※温泉も利用できます。

全コース共通

- 【場所】三笠天然温泉 太古の湯
- 【持ち物】水着、参加資格証明書(参加者に郵送します)
- 【講師】NPO法人健康保養ネットワーク・健康運動指導士ほか
- 【申込方法】7月7日(火)までに電話または直接窓口でお申し込みください。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010