

かすみがっら 広報 5 2018

kasumigaura public relations

お知らせ版

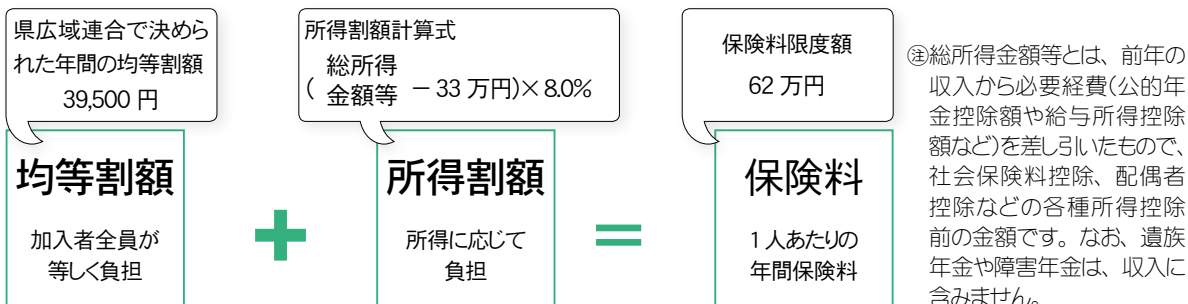
後期高齢者医療制度にご加入の皆さまへ

平成 30・31 年度の保険料率が決まりました

後期高齢者医療保険料率は、2 年ごとに見直されます。被保険者数の増加に伴い、医療給付費総額は年々上昇しており、今後も上昇が見込まれるところですが、後期高齢者医療給付費準備基金を活用することにより保険料率の上昇を抑制したため、平成 28・29 年度より据え置きとなりました。

問 国保年金課(千代田庁舎)

▶ 保険料額の算出方法



▶ 茨城県後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例の改正に伴う変更点

- ① 保険料の賦課限度額の引き上げ 57 万円 → 62 万円に引き上げ
- ② 被保険者均等割額を軽減する基準を下記のとおりに改正しました。
 - ・ 5 割を軽減：被保険者数に乗ずる金額を 27 万円から 27 万 5 千円
 - ・ 2 割を軽減：被保険者数に乗ずる金額を 49 万円から 50 万円

詳しくは、
市ホームページ
をご覧ください。

▶ 平成 30 年度の保険料の軽減

世帯(被保険者と世帯主)の総所得金額等が次の場合	均等割額 軽減割合	軽減後の 均等割額
33 万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入 80 万円以下の世帯(※その他各種所得がない場合)	9 割軽減	3,950 円
33 万円以下の世帯	8.5 割軽減	5,925 円
33 万円 + 「27 万 5 千円 × 世帯の被保険者数」以下の世帯	5 割軽減	19,750 円
33 万円 + 「50 万円 × 世帯の被保険者数」以下の世帯	2 割軽減	31,600 円

◎ その他の軽減

- ① 後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険の被扶養者」であった方は、均等割額が 5 割軽減(平成 29 年度は 7 割軽減)され所得割額の負担はありません。

※世帯の所得が低い方は、均等割額の軽減(9 割軽減・8.5 割軽減)が優先されます。

- ② 低所得者の方における所得割額の軽減廃止

くらし

最低制限価格制度の導入について

市では役務の提供に係る業務について、契約の適正な履行の確保を図るため、最低制限価格を設定することとしました。

対象業務 予定価格が50万円を超える役務の提供に係る業務（建設工事の積算基準により予定価格を算出した業務に限る）で競争入札に付する案件

適用時期 本市発注の入札において、平成30年5月1日以降に入札公告する案件

※詳しくは、市ホームページで「確認ください。」



問 検査管財課（千代田庁舎）

身近なみどり整備推進事業

市では、水源のかん養、土砂災害の防止など多くの公益的機能をもつ平地林および里山林の保全を図り、快適で豊かな森林環境づくりを推進するため、地域住民の提案による森林づくりを当事業により実施しています。

この事業は、「茨城県森林湖沼環境税」を活用した事業です。

▼当市実施状況

【平成28年度】11・71ヘクタール
【平成29年度】8・86ヘクタール
※平成30年度は、10ヘクタールの森林整備を予定しています。

問 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）



新作物作付支援事業のお知らせ

永年性作物の植栽経費の一部を助成し、新たな取り組みを支援します。

交付対象作物について

交付の対象となる新作物などは、果樹など永年性作物で、左記のいずれかに該当し、地域の継続的な農業振興に資するものとします。

①本事業による助成を受けたことがなく、市内で栽培が確認できないか、一部に限られる品目

②種苗法に基づき品種登録がされた年度の翌年度から起算して10年を超えない品種

③助成を受けた年度の翌年度から起算して10年を超えない品目または品種

④新たな栽培方法などにより作付けを行う場合など市長が特に認める品目または品種

対象者 収穫物を出荷・販売する計画のある者

対象面積 10アール以上
助成額 経費の2分の1以内

（上限額5万円／10アール）

問 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

洪水情報が緊急速報メールで発信！

国が管理する霞ヶ浦（常陸利根川、横利根川、霞ヶ浦（西浦）、鰐川および北浦の5河川の総称）で、氾濫の危険が高まった時、緊急速報メールが自動で発信され

Eボートレース 参加者募集！

7月15日（日）に開催される「あゆみ祭り」に、Eボートレースが今年も登場！10人乗りのゴム製手漕ぎボートでのタイムトライアル。職場の同僚や友人などと一緒に優勝を狙ってみませんか！

- ▶開催日 7月15日（日）
- ▶場所 歩崎公園前霞ヶ浦湖上
- ▶募集 26チーム（先着）
- ▶部門 一般の部、小学生の部
- ▶参加費 5,000円／チーム
- ▶申込み期限 6月15日（金）



市観光協会ホームページ
←第1回Eボートレースの様子

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせいただくか、市観光協会ホームページをご覧ください。

問 観光商工課（霞ヶ浦庁舎）

担当（押印） ☎ 090（4002）3565

相談

行政相談所の開設

行政相談委員は、皆さんの身近な相談相手として、行政サービスに関する疑問や悩みなどを解決するための活動を行います。毎日の暮らしの中で、困っていることや悩んでいることがあついたら、お気軽にご相談ください。

日時 5月18日（金）午前10時～正午
午後1時～3時

場所 あじさい館

相談委員 小松崎正衛委員（田伏）

☎ 0299（0909）02003

小倉征夫委員（新治）

☎ 0299（0909）33000

※開設日以外、電話による相談も可

問 市民協働課（霞ヶ浦庁舎）

なんでもかんでも相談

「つぎ世代（next generation）の将来が心配」「相続や不動産、離婚問題などで困っている」「障害年金について知りたい」「あなた様の悩みをお聞きます。」

日時 5月19日（土）午後1時半～4時半

場所 やまゆり館

※司法書士、行政書士による法律相談は予約制になっています。

問 社会福祉協議会

☎ 0299（0909）2227

歯の何でも電話相談

入れ歯や矯正、顎関節症、料金のことなど、歯に関する悩みや質問に歯科医師がお答えします。

日時 6月10日（日）午後1時～4時

受付電話番号 ☎ 0299（0909）79000

問 一般社団法人茨城県保険医協会

☎ 0299（0909）79300

県南エリアイベント情報

MOOFEスタ2018

MOOFEスタのイラストキャラクター「もいもい」をはじめ、各地の当地キャラクターが大集合！ご家族皆さんで来場ください。

日時 5月12日（土）～13日（日）

午前9時半～午後6時

会場 守谷駅西口駅前広場および土塔口

内容 ①当地グルメ、守谷市内中学校吹奏楽部演奏、ダンスなど

※詳しくは、左記お問い合わせまたはフェイスブックをご覧ください。



問 守谷市役所経済課商工・観光グループ

☎ 0299（450）1111

有料広告欄

▶ 広告掲載企業を募集しています。会社やお店の宣伝、商品の紹介にご活用ください。対象や料金など、詳しくは情報広報課（霞ヶ浦庁舎）にお問い合わせください。

有料広告欄

▶ 子育て支援サイト「かすみっ湖」に掲載するファミリーフォトを募集しています。詳しくは子ども未来室（千代田庁舎）にお問い合わせください。

あゆみ祭りメッセージ花火を募集

霞ヶ浦に広がるあなたの想い…
花火にのせて伝えてみませんか？

7月15日開催の「第31回あゆみ祭り」でフィナーレを飾る湖上打上花火。この花火打ち上げに合わせてメッセージを贈る「メッセージ花火」を募集します。大切な人への感謝の気持ちやお祝い事など、あなたの想いを込めて霞ヶ浦湖上に花火を打ち上げてみませんか。



▶ 申込料金 1万円～

※申込者は「あゆみ祭り」のチラシに氏名を記載することができます。料金により掲載サイズが変わります。花火の大きさなどには影響ありませんので、ご了承ください。



市観光協会
ホームページ

▶ 申込期限 5月31日(木)

▶ 申込場所 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

＜注意事項＞

- ・紹介メッセージは40文字以内をお願いします。
- ・締切日以降に申し込みされた場合、チラシに掲載されませんのでご了承ください。
- ・申し込み締切日までに入金が確認できない場合は、申し込みを無効とさせていただきます。
- ・誹謗中傷など、適切でないと判断するものはお受けできません。

問 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

「けし」の発見にご協力を！

植えてはいけない「けし」の発見にご協力を

「けし」の仲間は、春から色鮮やかで美しい花を咲かせ、観賞用として人気があります。しかし、「けし」の仲間には、法律で栽培が禁止されているものがあります。葉の特徴は、縁の切れ込みが浅く、茎を抱き込むようにしています。植えてはいけない「けし」を発見した場合は、土浦保健所まで連絡をお願いします。

▶ 植えてはいけない「けし」の例



↑アツミゲシ【セティゲルム種】



↑ケシ(八重)【ソムニフェルム種】

問 土浦保健所衛生課 ☎ 029-821-5364

脚力アップで老化を予防！

運動不足で固まってしまった身体、
脚の筋力が低下していませんか？

筋肉の力は、35歳をピークに徐々に低下していきます。特に、腕の筋肉に比べて脚の筋肉の力が衰えやすく、もっとも衰えやすいのが太ももの前の筋肉です。この部分は、膝を曲げて上にあげたり、蹴ったりするのに必要な筋肉で、歩くためにはこの太ももの筋肉と腰の奥のほうにある大腰筋が必要です。

ところが、大腰筋は運動不足で劣ってしまいます。最近、つまずきやすくなった方や階段の昇降で足をあげるのがきついという方は、下肢の筋力低下が原因かもしれません。

▶ 毎日の生活の中で筋力アップ！

脚には全身の筋肉の60%が集中しています。下肢の筋力の低下を予防することが老化予防といっても過言ではありません。竹踏みや足踏み、屈伸など足の筋肉を収縮させるような動作を心がけてみましょう。

◎ テレビを見ながらできる筋力トレーニング

床に脚を伸ばして座り、片足の裏に両手で持ったタオルをあてます。手でタオルを軽く引っ張ると同時に脚にも力を入れます。(反対側の足も同様に行う)

◎ こんなウォーキングもおすすめ！

途中で、足を前に出すときにクロスさせて歩いてみましょう。大腰筋を程よく刺激します。

※膝や腰の悪い方は主治医の指示に従ってください。

問 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312

平成30年度がん検診のご案内

がん検診を受けましょう

子宮がん・乳がん検診(集団健診)を実施しますので、この機会にぜひ検診を受けましょう。検診内容など詳しくは、健康カレンダーをご確認ください。



▶ 予約受付期間

- ① 5月23日(水)～25日(金) 午前9時～午後5時
- ② 5月28日(月)～6月1日(金) 午前8時半～午後5時15分

▶ 電話予約先

- ① 健診予約センター(専用電話) ☎ 0570-077-150
- ② 霞ヶ浦保健センター ☎ 0299-59-2111 / ☎ 029-897-1111

▶ 検診日程

- ◎ 霞ヶ浦保健センター 7月6日(金)・7日(土)
- ◎ 働く女性の家 7月17日(火)・18日(水)

問 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312