

## 操体法研修会を開催します

操体法とは、肩こり、腰痛、膝の痛みなどに対し、「気持ちのよい方向に動かして痛みを軽くする」という健康法です。体の痛み・不調にお悩みの方、体のゆがみを治したい方など、どなたでも参加できます。

**日時**●7月25日(金) 午前10時～正午  
**会場**●美郷町保健センター  
**講師**●小崎順子氏 (岩手県奥州市：小崎治療院)  
**内容**●講話・実技  
**申込方法**●7月18日(金)まで美郷町保健センターにお申し込みください。

## 操体法同好会に入りませんか？

心地よく体を動かすことで、痛みをやわらげ、心身ともにリフレッシュしましょう。途中からの入会も随時受け付けますので、お気軽にご参加ください。

平成26年		平成27年
7月25日(金)※研修会	10月20日(月)	1月19日(月)
8月28日(休)	11月17日(月)	2月16日(月)
9月25日(休)	12月15日(月)	3月16日(月)

**時間**●午前10時～午前11時30分  
**会場**●美郷町保健センター

## 歯周疾患検診を受けましょう

歯周疾患は自覚症状が少なく、気がつかないうちに進行してしまいます。歯周疾患を予防・早期発見するため、歯科検診と保健指導を行います。

**対象者**●平成26年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方 (対象者には個別に通知します)

**検診期間**●7月から12月までの6カ月間

**実施機関**●美郷町、大仙市、仙北市の協力指定歯科医療機関

**個人負担額**●800円

協力指定歯科医療機関に支払ってください。ただし、次の方は無料となります。

- ・70歳の方
- ・生活保護世帯の方
- ・町民税非課税世帯の方

**受診方法**●対象者には個別に通知しますので、受診方法をご確認ください。

問 美郷町保健センター ☎0187(84)4900



もっと野菜を食べよう!  
食改さんの  
**試してレシピ**

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会(食改=しょっかい)会員の皆さんが、野菜を使った体にやさしいヘルシーレシピを紹介します。

### 【薬味たっぷり!そば稲荷】

**材料(8個分)**

そば(乾めん)……100g	油揚げ……………4枚
貝割れ菜……………1/2パック	きゅうり……………1本
ミョウガ……………2個	紅ショウガ……………30g

麺つゆ(希釈タイプは薄める)適宜

**作り方**

- ① 貝割れ菜は根の部分を切ってさっと洗い、長さを半分に切る。ミョウガは縦に半分に切って薄くスライスする。きゅうりは千切りにしてさっと洗って水気をきる。紅ショウガはみじん切り。
- ② 油揚げは半分に切って熱湯でゆで、油抜きをする。麺棒で押さえながら水気を軽くきって袋状にする。
- ③ そばをゆでる。冷水でよく洗ってざるに上げる。
- ④ ②の油揚げに③のそばを詰め、①の野菜を彩りよく盛り付ける。別の皿に麺つゆを添える。

**ワンポイントアドバイス**  
 麺にも油揚げにも味付けしていないので、麺つゆを添えていただきます。香味野菜をたっぷり使って減塩しましょう。

# 国民年金からのお知らせ

## ～国民年金保険料には免除制度があります～

平成26年度の国民年金保険料は、月額15,250円です。保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

事情により、保険料を納付することが困難な時は「保険料免除制度」をご活用ください。

### ●保険料免除制度

「申請者本人」「配偶者」「世帯主」の前年の所得により審査され、「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の区分があります。

毎年7月から翌年の6月を1年として承認されます。

### ■国民年金保険料納付額

区 分	納付額(月額)
全額免除	0円
4分の3免除	3,810円
半額免除	7,630円
4分の1免除	11,440円

### ●退職（失業）による特例免除制度

失業時の免除申請は、退職された方の所得が審査の対象から除かれます。

### ●若年者納付猶予制度

30歳未満の方に限り利用できます。「申請者本人」「配偶者」の前年の所得により審査され、承認されるとその期間の保険料納付が猶予されます。

### 申請に必要なもの

- 年金手帳または基礎年金番号のわかるもの
- 印鑑
- 特例免除の申請をする場合は、**失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（離職票、雇用保険受給資格者証等）**

※免除の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。免除の承認を受けた期間が10年以内であれば、後から保険料を納付（追納）することができます。

※平成26年4月から、2年1カ月前の月分まで遡及して免除申請することができるようになりました。過去2年間に保険料の未納期間がある方は、下記までご相談ください。

問い合わせ

大曲年金事務所 国民年金課 ☎0187(63)2295

町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903(内線1405)

# 介護保険事務所からのお知らせ

## 平成26年度介護保険料の納付について

～介護保険は介護を社会全体で支える制度であり、保険料はこの制度を支える大切な財源です～

65歳以上の方（第1号被保険者）の介護保険料は、所得や住民税の課税状況によって決定します（下表参照）。納め方は、納付書や口座振替で納める普通徴収と、年金からの差し引きで納める特別徴収の2種類に分けられます。介護保険料額のお知らせは7月中旬に発送します。

### ■特別徴収

年金支給月（偶数月）に年金からの差し引きによる納付となります。

### ■平成26年度介護保険料

段 階	区分(平成26年度の住民税課税状況等)		保険料(月額)	
第1段階	世帯全員が 住民税非課税	生活保護を受給している方	35,280円	基準額×0.5
第2段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80万円以下の方	35,280円	基準額×0.5
第3段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が120万円以下の方	44,100円	基準額×0.625
第4段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が120万円を超える方	52,920円	基準額×0.75
第5段階	住民税課税世帯 (本人非課税)	本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80万円以下の方	61,740円	基準額×0.875
第6段階		本人の前年の[合計所得金額+課税年金収入額]が80万円を超える方	70,560円	基準額
第7段階		本人の前年の合計所得金額が190万円未満の方	88,200円	基準額×1.25
第8段階	住民税課税世帯 (本人課税)	本人の前年の合計所得金額が190万円以上、320万円未満の方	105,840円	基準額×1.5
第9段階		本人の前年の合計所得金額が320万円以上の方	123,480円	基準額×1.75

### ■普通徴収

7月中旬送付の納付書により納めます。納め忘れを防ぐため、口座振替の利用をお勧めします。口座振替の申込用紙は金融機関窓口にて用意しています。

※普通徴収の対象となる方は、年金の年額が18万円未満の方または受給していない方、4月1日の時点で年金を受給していない方、平成26年度中に65歳になる方などです。

問い合わせ

介護保険事務所 保険指導班

☎0187(86)3911

美郷町役場 福祉保健課 地域包括支援班

☎0187(84)4907