

国民健康保険制度が改正されました

高額療養費の自己負担限度額が変わりました

医療費が高額になったときの自己負担限度額（月額）について、平成27年1月から **70歳未満** の方の所得区分が細分化され、負担能力に応じて限度額が見直されました。**70歳から75歳未満の方の限度額は変更ありません。**

【改正前】（平成26年12月まで）

所得区分（適用区分）			3回目まで	4回目以降
総所得金額等※				
600万円超	上位所得者	(A)	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
600万円以下	一般	(B)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
住民税非課税世帯		(C)	35,400円	24,600円



【改正後】（平成27年1月から）

所得区分（適用区分）			3回目まで	4回目以降
総所得金額等※				
901万円を超える		(ア)	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
600万円を超え901万円以下		(イ)	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
210万円を超え600万円以下		(ウ)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
210万円以下 (住民税非課税世帯を除く)		(エ)	57,600円	
住民税非課税世帯		(オ)	35,400円	24,600円

※総所得金額等 = 総所得金額（収入総額 - 必要経費 - 給与所得控除 - 公的年金控除等） - 基礎控除（33万円）

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111（内線271・272）

農地基本台帳登載証明書の交付申請について

農業用軽油引取税免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登載証明書」の交付申請を随時受付していますので、印鑑を持参の上、農業委員会（柏分庁舎）までお越しください。

共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。

※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

また、農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、農業委員会が発行する「耕作（農作業受委託）証明」が必要となりますので、「農作業受委託契約書」と印鑑を持参して申請してください。

稲垣出張所・車力出張所・つがる出張所での受付は以下のとおりです。

場 所	受付日時	備 考
稲垣出張所	1月21日(水) 9:30～16:00	「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。
車力出張所	1月23日(金) 9:30～16:00	
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日（※12月29日～1月3日を除く） 10:00～19:00	「共同の場合の台帳登載証明書」と「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。

【問い合わせ先】 つがる市農業委員会（柏分庁舎内）電話25-3820

広 告



かわしま接骨院

〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 浩靖
〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 絵美子

診 療 時 間		
月曜日～金曜日	8:30～12:00	2:00～7:00
土 曜 日	8:30～12:00	1:30～5:00

休診/日曜・祝日 ※急患はお電話下さい

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い

つがる市木造末広41-11 ☎49-1343

広 告

たたみ張替 新畳 表替 裏替 お電話下さい。

家具の移動は当店におまかせ下さい!

これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ!

1枚だけのご注文も喜んで!

仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

サンプル持参でお見積り 見て、触って、納得!



三浦畳製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2
TEL・FAX (0173) 26-3130
携帯 090-5592-4093

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金



国民年金加入手続きについて

20歳の誕生日の前に日本年金機構から「国民年金被保険者資格取得届書」が送付されますので、必要事項を記載し、誕生日の前日から14日以内に市役所または稲垣出張所、車力出張所、弘前年金事務所に提出してください。

国民年金・厚生年金に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付されますので、大切に保管して下さい。

※20歳前に厚生年金等に加入中の方は、国民年金の加入手続きは不要です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。それまでに納めた年金の月数により障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに申請できます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある妻」や「子」）が申請できます。

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」は国民年金被保険者資格取得届書と同時に提出できます！

◎「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である過程・一部該当しない学校もあります）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◎「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、本人、配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

移動年金相談日 日時 毎月第4水曜日午前10時～午後3時（1/28 2/25 3/25）
場所 つがる市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。
弘前年金事務所 お客様相談室 電話0172-27-1309

【問い合わせ先】 市役所市民課 電話42-2111（内線261・267） 稲垣出張所 電話46-2111
車力出張所 電話56-2111 弘前年金事務所 電話0172-27-1337

赤十字活動資金にご協力ください

—平成27年度の社員増強・社資増収運動がはじまります—

日頃、赤十字活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

日本赤十字社青森県支部では、災害発生時に速やかに被災者の命と健康が守れるよう、医療救護班DMATチームの育成のほか、自主防災組織などを対象に防災セミナーを実施するなど、県民の防災意識の普及に努めています。また、県内で発生した火災や風水害に対して、毛布などの救援物資の交付を行っています。これら災害救援活動のほかにも、地域等で福祉活動を推進する赤十字奉仕団の育成や子どもたちの“やさしさと思いやり”の心を育む青少年赤十字の育成などの活動を行っています。

これらの活動は、赤十字社員が納めてくださる社資（社費・寄付金）を財源に賄われています。日赤青森県支部では、平成27年2月1日より、平成27年度に実施する赤十字活動の資金確保のため社資運動を実施いたします。日本赤十字社が果たすべき役割と本運動の趣旨をご理解いただき、各地区の運動奉仕者が訪問した際には、赤十字社員への加入ならびに社資へご協力くださるようお願い申し上げます。

平成26年度日赤つがる市地区 社資実績

地区	件数	金額
木造	3,545件	2,732,400円
森田	1,117件	641,600円
柏	887件	856,000円
稲垣	1,090件	1,031,115円
車力	1,007件	994,679円
計	7,646件	6,255,794円

【問い合わせ先】

日本赤十字社青森県支部 電話017-722-2011 つがる市地区(市役所福祉課)電話42-2111(内線239)

世代を超えて親睦深める 市民スポーツ大会

今年度の市民スポーツ大会が平成26年10月から12月にかけて市内各地の運動施設で開催され、7競技に約670人が参加しました。

参加者は世代を超えての交流試合や白熱した熱戦を繰り広げ、心地よい汗を流しながら親睦を深めていました。各競技の優勝者は次のとおりです。

卓球

穂波小学校

10月12日(日) 参加112人

- 一般団体 第1位 YRT
- 一般ダブルス 第1位 毛利 友也・渋谷 蓮
- 一般男子シングルス 第1位 斎藤 聖陽
- 一般女子シングルス 第1位 奥村 未来
- ラージボール 第1位 米谷 隆子
- ラージボール団体 第1位 森田卓球フレンドパーク
- ラージボールダブルス 第1位 山谷 長七・米谷 隆子
- 小学生男子団体 第1位 瑞穂小A
- 小学生女子団体 第1位 向陽小A
- 小学男子シングルス 第1位 菊地 俊哉
- 小学女子シングルス 第1位 石岡 保光

ゲートボール

柏総合体育センター多目的運動場

10月13日(月・祝) 参加44人

第1位 葛西チーム

グラウンドゴルフ

銀杏ヶ丘公園

10月19日(日) 参加73人

- 愛好者の部 第1位 桑村 七重
- 初心者の部 第1位 相馬 誠毅

三チレクボール

稲垣体育館

10月25日(土) 参加29人

第1位 繁田チーム

ソフトバレーボール

稲垣体育館、稲垣体育センター

10月26日(日) 参加118人

- 男子の部 第1位 津軽男組
- 女子の部 第1位 ダッフィーズ
- 高学年の部 第1位 YDK
- 低学年の部 第1位 ちびっ子カルテット

ボウリング

イオンモールつがる柏サンサンボウル

11月2日(日) 参加20人

- 一般の部 第1位 山内 天人
- 小学生以下の部 第1位 中畑 花萌

バスケットボール

木造中学校

12月7日(日) 参加274人

第1位 N☆F☆C

繁田屋内運動場利用のお知らせ

このたび、旧繁田小学校の体育館を改修し、人工芝の屋内運動場として整備しました。1月10日より利用できますので、利用上の注意を守り、冬期間の運動不足解消等にご活用ください。



場 所	旧繁田小学校体育館 (稲垣町繁田若竹11-3)	利 用 料	無 料
利 用 時 間	午 前 9:00~12:00 午後① 12:00~15:00 午後② 15:00~18:00 夜 間 18:00~21:00	利用上の注意	※市民の方なら誰でも利用できます。 施設内は火気厳禁です。また、金具の付いたスパイク等も使用禁止です。 ※申し込み多数の時は、調整する場合がありますので、ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

広 告

つがる市農産物直売所

【営業時間】 8:00~18:00 【定休日】 元旦のみ



つがる市柏下古川花崎112-1 電話 25-2865

広 告

カイロ in エステ 楽らく空 (完全予約制)

カイロプラクターによるエステティック新登場!!

カイロプラクティック 4,200円を 2,500円

美容カイロエステ 12,000円を 4,000円 一日先着3名様限り

TEL 090-1490-9540 葛西すみ子

つがる市森田町床舞豊原2-7(森田公民館近く)

気軽にお電話下さい★お待ちしております

資格取得者随時募集!!



第31回「つがる市くらしの工夫展」

つがる市の農村女性が一堂に会し、つがるブランド農産物のおいしい食べ方の紹介や生活技術の交換、自慢の農産物、加工品を即売します。

日時：2月6日(金)10時～14時10分 場所：生涯学習交流センター「松の館」

—主要内容—

- くらしの創意工夫コンテスト出品作品展示
 - ・つがるブランド農産物8品目利用の部門
 - ・快適な農作業衣およびアイデア作品の部門
 - ・地元農林水産物利用の部門
 - ・つがる伝承の技わら工芸品の部門
- 「おいしいつがるブランド」コーナー（料理実演・試食）
- 農村女性たちのアトリエ（作品展示）
- 加工品等の即売コーナー
- 食生活改善推進コーナー、健康チェックコーナー
- 下水道・農業者年金・農業共済PRコーナー
- 農業経営相談コーナー
- 講演会 講師：藤崎町社会福祉協議会 事務局長 成田全弘氏



【問い合わせ先】西北地域県民局 地域農林水産部 農業普及振興室 電話34-2111（内線246）

つがる市新型インフルエンザ等 対策行動計画について

市では、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、「つがる市新型インフルエンザ等対策行動計画」を作成しましたのでお知らせします。

本行動計画は、新型インフルエンザ等の感染拡大を可能な限り抑制し、市民の健康被害や社会・経済への影響が最小となるよう実施する総合的な対策や関係機関との連携に関する事項を定めたもので、計画書は、市ホームページ、健康推進課で閲覧できます。

【問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111（内線303）

健康づくり講座

- 日時 2月13日(金)
13時30分～15時（受付 13時～）
- 場所 松の館
- テーマ 「あなたの血管、老化が進んでいませんか？」
- 講師 公益財団法人青森県総合健診センター
医師 田鎖良樹氏
- 申込締切 2月10日(火)

【問い合わせ先】
健康推進課
電話42-2111（内線308）



つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

長芋とほうれん草のサラダ

エネルギー：70kcal、塩分0.8g



【材料】4人分

- 長芋(約8cm) ……100g
- ほうれん草 ……1束
- ちりめんじゃこ ……30g
- にんじん ……4cm
- A { めんつゆ…大さじ3
- 酢 ……大さじ1
- サラダ油 ……大さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、4cmの長さに切る。長芋は4cmの長さの短冊切りにする。にんじんは細切り。
- ② ①と、ちりめんじゃこを合わせて器に盛る。
- ③ Aの材料を合わせて、和風ドレッシングを作り、②にかける。

シャキシャキの長芋に栄養満点のほうれん草を加えたさっぱりとしたレシピです。

全国初！「だし活」始動！！

「だしの力」を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が、ここ青森から動き出しています。だしのうま味は、塩味による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があるため、おいしく無理なく減塩できて、生活習慣病の予防や食育につながります。ご自身やご家族、大切な方の未来の健康のために、毎日の生活に「だし」を積極的に取り入れていきましょう。