

# 市民活動・生涯学習に「利用ください！」

「市民活動・ボランティア団体等ガイド 団体・サークルガイド」を発行しました

これまで別々に発行していた「市民活動・ボランティア団体等ガイド」「団体・サークルガイド」を一冊にまとめ、利便性を高めました。

市内で活動するさまざまな市民活動団体・ボランティア団体・文化団体・スポーツ団体を紹介しています。

市民活動・ボランティア活動・生涯学習活動に、ぜひガイドを利用してください。

※ガイドは公共施設などで配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることができません。



問合せ 地域振興課市民活動センター

係内 631 / 生涯学習総務課生涯学習推進係内 362

生涯学習に活用してください

友だちと一緒に学びたい！町内会・自治会で講座を企画したい！

←そんなときは…

指導者情報「はむら人ネットガイド」

羽村市生涯学習まちづくり人材バンク「はむら人ネット」登録の指導者を紹介しています。

市政などについて勉強したい！

←そんなときは…

まちづくり出前講座

市民の皆さんの主催する学習会などに市の職員などが講師として出向き、市政やそのほかの分野について説明します。

今年度から新たに官公署（警察署・消防署・保健所）のメニューを追加し、

市職員による行財政運営や健康・福祉などの講座のほか、官公署職員が直接出向いて行う講座など、全66メニューを用意しました。

利用するには…

市公式サイトまたは公共施設で配布している「はむら人ネットガイド」・「まちづくり出前講座メニュー」をご覧ください。

問合せ 生涯学習総務課生涯学習推進

係内 362

# 暑い夏！熱中症に注意しよう！

熱中症は、気温や湿度が高く、風が吹かない環境で発症します。

高齢の方や幼児は、体温調整機能が衰えたり、未発達であったりするため、さらに発症のリスクが高まります。

近年は室内で熱中症になり、救急車で搬送される事例が増加しています。

節電への意識が高まるあまり、エアコンなどの使用を控えすぎないようにしてください。

周囲の方の見守りと、早めの予防対策で夏を乗り切りましょう。

❖急に暑くなった日は特に注意！気象情報に注意しましょう。

❖熱中症は室内でも起こります！適度にエアコンや扇風機を使いましょう。

## 熱中症の予防方法

- 帽子や日傘で直射日光を防ぐ
- 喉が渇かなくてもこまめに水分補給
- 多量の汗をかいた時は塩分も補給
- 温度計などを活用して室内でも温度を確認
- 気温が高い日はエアコンや扇風機を上手に使う
- カーテンやすだれ、よしずなどを使って、部屋に直射日光が入らないようにする

○日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠をとる

## こんな症状に注意！

- 軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中度：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- 重度：意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに応じない

## 熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ避難
- 水分補給
- わきの下や足の付け根を冷やす
- ※意識がないときや、自力で飲み物を飲めない場合は、救急車を呼びましょう。
- 救急車を呼ぶか判断に迷うときは、東京消防庁救急相談センターへ電話で相談してください。
- 救急相談センター
- ☎ #7119 (24時間・年中無休)

問合せ 保健センター ☎ 5555-1111 (内) 624

# 介護保険料額決定通知書・納入通知書の送付

65歳以上の方（第1号被保険者）に、平成26年度介護保険料額決定通知書・納入通知書を送付します。皆さんから納めていただく保険料は、介護保険を支える大切な財源になります。

## 65歳以上の方（第1号被保険者）

### 保険料の決定

前年の合計所得<sup>(\*)</sup>などに応じた負担になるよう11段階に区分されます。

### (\*)合計所得

- 総合課税される所得のみの場合：総所得金額・退職所得・山林所得の合計
- 分離課税される所得のある場合：総所得金額・退職所得・山林所得・長期譲渡所得などの合計
- ※ 介護保険料は、3年ごとに各市区町村の介護サービスの供給量などを判断し決定します。
- ※ 詳しくは、決定通知書または市公式サイトをご覧ください。

### 保険料の納め方

保険料の納め方は、特別徴収と普通徴収があります。

### 特別徴収

：年金からの引き落とし  
 保険料（年額）が、年金支払月の6回に分けて引き落としとなります。（年度の途中から特別徴収が始まる方を除く）

**対象** 年金が年額18万円以上の方

※ 対象となる年金は、老齢（退職）年金・遺族年金・障害年金です。

### 普通徴収

：納付書や口座振替  
**対象** 年金が年額18万円未満の方、特別徴収の対象となる年金を受給していない方

※ 特別徴収の条件を満たしている方でも、次の方は普通徴収となります。

- 年度の途中で65歳になった方
- 年度の途中で年金の支払いが始まった方
- 年度の途中でほかの市区町村から転入してきた方
- 年金が一時差し止めとなった方
- 年金担保貸付金を返済中で年金の支払いがなくなった方



## 40～64歳（第2号被保険者）の方

### 保険料の決定・納め方

国民健康保険や企業の健康保険など、加入している医療保険によつて決め方や納め方が異なりますが、医療保険分と介護保険分を併せて納めていただいています。

### サービスの利用はまず相談から

「介護が必要かな？」と思ったら、地域包括支援センターや高齢福祉介護課に相談してください。

### 保険料を納めないとは？

特別な事情がなく介護保険料の滞納が続くと、滞納処分の対象となります。また、介護サービス利用時に、未納期間に応じて保険給付に制限が加えられます。

- 1年間滞納した場合：介護サービスの費用がいったん全額利用者負担となります。
- 1年6か月間滞納した場合：保険給付が一時差し止められます。それでも滞納が続く場合は、差し止めた保険給付額から滞納保険料を控除します。
- 2年以上滞納した場合：利用者負担を1割から3割に引き上げ、高額介護サービス費などの支給停止となります。

※ 保険料が納められない場合は、納付相談を利用してください。

※ 火災や風水害などで、家財に著しい損害を受けた場合などは、保険料の徴収を猶予または減免する制度があります。

**問合せ** 介護保険の制度・保険料：高齢福祉介護課  
 介護保険係④143／介護サービスなどの相談：高齢福祉介護課地域包括支援センター係④196／要介護認定：高齢福祉介護課介護認定係④146／納付相談：納税課納税担当④179