



桜まつりの出演者を募集

4月6・7日(土・日)に狭山稲荷山公園で開催する桜まつりの出演者を募集します。なお、出演はいずれか1回です。お申し込み1月31日(木)までに狭山市観光協会へ ☎2953・1205 問合せ 世商工業振興課内線2552 同協会へ

地域ふれあい講座
日時2月8日(金)、13時30分～15時 内容簡単なマジックの習得 対象市内在住・在勤の方 定員15名 申込み1月17日(木)から富士見集会所へ ☎2959・6230

甲種防火管理新規講習
日程2月13・14日(水・木) 場所消防本部 対象市内在住・在勤で、防火管理者を必要とする事業所の管理・監督的な立場の方(同一事業所で2名以内) 定員40名 費用3千400円(教材費) 申込み1月28日(月)から申込書(消防本部予防課に用意)と費用を持って同課(8時30分～17時)へ ☎2953・7113

市民センター
☎2954・2111

◆琵琶奏者・櫻井亜木子
「平家物語」を語る
日時2月2日(土)、18時から
場所市民交流センター 費用1千円(ドリンク券付き)

◆さやま寄席
日時2月23日(土)、18時から
場所市民交流センター 出演三遊亭兼好、桃月庵白酒、柳貴家雪之介 費用500円
共通事項/定員240名 チケット取り扱い窓口市民交流センター2階総合窓口

そば打ち教室
日時2月21日と28日の木曜日、15時～17時30分 定員各8名 費用各1千800円 申込み1月17日(木)、9時からサンパーク奥富へ ☎2969・3809

スカイテラス 駅前ワンコイン講座
日時2月15日(金)、19時～20時30分 場所産業労働センター1階 講師「旅立ちの日」に「作曲者高橋浩美氏 費用500円 申込み2月1日(金)から社会教育課へ内線5672

◆写真展
日時1月21日(月)～31日(木)、9時～16時 内容植物のある風景
◆柿の手入れ
日時1月27日(日)、13時30分～15時30分 内容年間管理と剪定 定員20名 申込み1月18日(金)から同植物園へ
◆植物園市民ギャラリー展
期間2月3日(日)～17日(日)、9時～16時 テーマ智光山公園の四季
◆バラ冬の手入れ
日時2月3日(日)、13時30分～15時30分 内容年間管理と剪定 定員20名 申込み1月22日(火)から同植物園へ
◆しいたけ栽培講座
日時2月17日(日)、13時30分～15時30分 内容栽培法と菌の植えつけ 定員15組(2人1組) 費用1千500円 申込み1月25日(金)から同植物園へ

智光山公園の野鳥観察会
日時2月16・17日(土・日)、9時30分～12時 内容智光山公園で見ることが出来る野鳥の観察 定員各20名 申込み2月8日(金)までにこども動物園へ ☎2953・9779

都市緑化植物園
☎2952・6131

◆バラ冬の手入れ
日時2月3日(日)、13時30分～15時30分 内容年間管理と剪定 定員20名 申込み1月22日(火)から同植物園へ
◆しいたけ栽培講座
日時2月17日(日)、13時30分～15時30分 内容栽培法と菌の植えつけ 定員15組(2人1組) 費用1千500円 申込み1月25日(金)から同植物園へ

◆健康増進スポーツ相談
日時2月27日と3月13日の水曜日、15時～16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ
◆トレーニングプログラム作成
健康維持目的/日時2月20日(水) 減量目的/日時3月8日(金) ※いずれも15時～17時 定員各4名 費用各500円 申込み同体育館へ
◆体操教室など
体操教室など
らくらく健康ストレッチ教室
日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、9時30分～10時30分
体のゆがみ改善体操/日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、13時30分～14時30分 費用1回500円
共通事項/申込み2月20・27日開催は2月6日(水)から、3月8・13日開催は2月20日(水)から同体育館へ

市民総合体育館
☎2952・0511

◆健康増進スポーツ相談
日時2月27日と3月13日の水曜日、15時～16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ
◆トレーニングプログラム作成
健康維持目的/日時2月20日(水) 減量目的/日時3月8日(金) ※いずれも15時～17時 定員各4名 費用各500円 申込み同体育館へ
◆体操教室など
体操教室など
らくらく健康ストレッチ教室
日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、9時30分～10時30分
体のゆがみ改善体操/日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、13時30分～14時30分 費用1回500円
共通事項/申込み2月20・27日開催は2月6日(水)から、3月8・13日開催は2月20日(水)から同体育館へ

◆健康増進スポーツ相談
日時2月27日と3月13日の水曜日、15時～16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ
◆トレーニングプログラム作成
健康維持目的/日時2月20日(水) 減量目的/日時3月8日(金) ※いずれも15時～17時 定員各4名 費用各500円 申込み同体育館へ
◆体操教室など
体操教室など
らくらく健康ストレッチ教室
日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、9時30分～10時30分
体のゆがみ改善体操/日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、13時30分～14時30分 費用1回500円
共通事項/申込み2月20・27日開催は2月6日(水)から、3月8・13日開催は2月20日(水)から同体育館へ

◆健康増進スポーツ相談
日時2月27日と3月13日の水曜日、15時～16時から 内容初心者を対象としたトレーニング相談 定員各2名 申込み同体育館へ
◆トレーニングプログラム作成
健康維持目的/日時2月20日(水) 減量目的/日時3月8日(金) ※いずれも15時～17時 定員各4名 費用各500円 申込み同体育館へ
◆体操教室など
体操教室など
らくらく健康ストレッチ教室
日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、9時30分～10時30分
体のゆがみ改善体操/日時2月20・27日(水)、3月8日(金)・13日(水)、13時30分～14時30分 費用1回500円
共通事項/申込み2月20・27日開催は2月6日(水)から、3月8・13日開催は2月20日(水)から同体育館へ

後期高齢者医療制度のお知らせ

問合せ高齢者支援課へ内線1574

高額医療・高額介護合算制度

▶支給要件・支給額

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が1年間(8月1日～翌年7月31日)に支払った医療費と介護保険サービスの利用料を合算し、別表の自己負担限度額を超えた場合、申請により、超えた額が高額介護合算療養費として支給されます。ただし、後期高齢者医療費か介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象外となります。

▶支給申請手続きなど

支給対象となる被保険者の方には、申請の案内を送付しますので、届いた方は高齢者支援課の窓口申請してください。なお、23年8月から24年7月の間に他市町村から転入した方、ほかの医療保険から後期高齢者医療制度に移られた方には案内を送付できませんので、上記の支給要件を参考に、対象となるか確認をお願いします。具体的な手続きやご不明な点は、お問い合わせください。

保険料の納付方法の選択制

後期高齢者医療の保険料について、現在、特別徴収(年金からの天引き)されているか、今後、特別徴収が予定されていて、保険料の未納がない方は、「納付方法変更申出書」と「口座振替依頼書」を提出することで、年金からの天引きを中止し、口座振替で保険料を納めることができます。口座振替で納付した場合、所得税などの社会保険料控除は、支払った方(口座名義

世帯における医療・介護の自己負担限度額 (別表)

所得区分	後期高齢者医療制度+介護保険
①現役並み所得者(被保険者証の負担割合が3割の方)	67万円
②一般(①、③、④以外の方)	56万円
③低所得Ⅱ(世帯員全員が市民税非課税の方)	31万円
④低所得Ⅰ(③のうち世帯員全員の所得が0円で、年金収入が80万円以下の方)	19万円

※自己負担額には、食費・差額ベッド代などは含まれません

人)に適用されます。口座名義人は本人のほか、世帯主や配偶者も指定できます。
※納付方法の変更の申し出後、年金からの天引きを中止するには、数か月以上かかります。なお、手続きには、保険証、預貯金通帳、届出印をご持参ください(納付方法変更申出書の郵送を希望される方はご連絡ください)

時間短縮! 体によさしい料理講座
日時3月7・13・19日(木・水・火)、9時30分～12時30分(全3回) 定員15名 費用2千400円(材料費) ※1歳未満児の保育あり(要予約) 申込み2月4日(月)～15日(金)に費用を持って柏原公民館へ ☎2954・4731

高齢社会を考える集い
日時2月16日(土)、13時から
場所市民交流センター 内容シニアと若い世代が共生できるまちづくりをテーマとした基調講演とパネルディスカッション 問合せ高齢者支援課へ内線1572

普通救命講習会Ⅰ
日時2月17日(日)、9時～12時 内容心肺蘇生法(成人)と大出血時の止血法 対象市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定員30名 申込み1月17日(木)から消防本部救急課(9時～17時)へ ☎2953・7147

毎日がノンアルコール



津南町ゆきぐに体験

日程3月2・3日(土・日) 場所新潟県津南町 内容津南雪まつり鳥追い行事への参加やスキー教室など 対象市内在住・在学の小・学4～6年生 定員20名 費用1万3千円(宿泊費など) 申込み1月21日(月)～25日(金)に自治振興課へ内線2516

地域子育て支援者のためのスキルアップ講座

日時①2月4日(月)、10時～12時 ②8日(金)、14時～16時 ③12日(火)、14時～16時 内容①ベビーマッサージ ②乳幼児の応急手当 ③手遊び、パネルシアターなど 定員各20名 申込み1月17日(木)から総合子育て支援センターへ ☎2937・3624