



イベント  
氷  
カレンダー 7・8月

7月18日	夏のおはなし会... P13 市営プールがオープン(～8月31日)... P14
20日	子ども水泳教室(～24日・27～31日・8月3日～7日)... P14
25日	堀兼ふる里まつり... P14
27日	固形せっけんづくり... P14
28日	不老荘の将棋大会... P14 エコドライブ講習会... P14
30日	布ぞうりづくり... P14
8月1日	入間川小学校のプール開放(2・4～7・10～31日)... P14
2日	樹木の見分け方を知ろう... P12 着衣水泳教室... P14
3日	木工教室... P14
4日	牛乳パックで紙すき... P14
5日	つまずき・転倒予防体操... P12 親子体操教室(12・19・26日)... P12 中高齢者のためのバランストレーニング(12・19・26日)... P12 トレーニングプログラム作成(19日)... P13 寿荘の夏祭り盆踊り大会... P14 作って遊ぼう!リサイクル工作... P14
7日	こどもネイティブ英会話(～28日)... P12 イーゼーラテンダンス(～28日)... P12 ミニ列車に乗ろう(9・21・22日)... P13 ロボスプリントin博物館... P13 陶芸体験講座(28日・9月18日)... P14
9日	普通救命講習会... P12
12日	いきいき体操教室... P12 健康増進スポーツ相談(26日)... P12 段ボールで堆肥づくり... P14
14日	狭山昆虫少年少女展・標本展示(～19日)... P12
15日	狭山昆虫少年少女展・昆虫採集会(お話の会は16日)... P12 健康空手教室(～9月5日・8月4日～25日)... P12
18日	寿大学の公開講座... P12
19日	健康ストレッチ教室... P12
26日	リフレッシュ体操教室... P12

狭山昆虫少年少女展を開催

たまり場ショップにいるま  
おいでは、夏休みの特別企画  
として、昆虫採集をキーワー  
ドに展示会や屋内外での活動  
プログラムを実施します。

標本展示：日時8月14日  
～19日、10時～18時 場所  
いるまおい(入間川)

昆虫採集会とお話の会/昆  
虫採集会：8月15日、堀兼・

上赤坂の森トラスト地 お話  
の会：8月16日、狭山市商  
工会館 対象・定員両日とも

参加できる親子40組(多数は  
抽選) 申込み7月25日 消  
印有効で往復はがきに住所、

氏名、年齢、保護者名、電話番  
号を明記し、狭山商工会議所

(〒3550 1305 入間川  
3 22 8)へ 問合せ商工  
業振興課内線2551か同会

議所へ 2954 3333

サピオ稲荷山

2953 0577

健康空手教室

コース・日程 土曜コース：  
8月15日～9月5日(全4回)

火曜コース：8月4日～25  
日(全4回) 内容キッズ、ジ  
ュニアなどの各クラスあり

こどもネイティブ英会話  
日程8月7日～28日の毎週金  
曜日(全4回) 内容キッズと  
ジュニアのクラスあり

イーゼーラテンダンス  
日時8月7日～28日の毎週金  
曜日、15時15分～16時15分全  
4回) 対象16歳以上

各事業共通/定員各クラス  
20名 費用各教室4千円(空  
手教室はほかに保険料が必  
要) 申込み往復はがきに住  
所、氏名、年齢、電話番号、希望

の教室・コース名を記入し、7  
月25日 必着でサピオ稲荷山  
(〒3550 1324 稲荷山  
1 12 3)へ

狭山市アマ囲碁団体戦

日時9月12日、8時50分～  
16時30分 対象市内の囲碁グ  
ループ(5名一組) 費用一組  
4千500円 申込み8月26  
日 までに中央公民館へ 2  
952 2230

普通救命講習会  
日時8月9日  
、9時～12時  
内容心肺そ生法  
とAEDを使用  
した応急手当 対象市内在  
住・在勤の中学生以上の方  
定員30名 申込み7月17日  
から消防本部救急課 9時～  
17時)へ 2953 7147

寿大学の公開講座

日時8月18日、13時30分～15  
時30分 内容津軽三味線の演  
奏・三味線歌・朗読で綴る津  
軽の原風景 駐車場に限り  
があるため公共交通機関をご  
利用ください 問合せ中央公  
民館へ 2952 2230

樹木の見分け方を知ろう  
日時8月2日、9時30分～  
12時 内容園内の樹木100  
種を見分けるポイント 定員  
20名 費用300円(テキスト  
ト代) 申込み7月17日  
26日 に都市緑化植物園へ  
2952 6131

市民総合体育館  
2952 0511  
健康増進スポーツ相談  
日時8月12・26日の水曜日、16

時30分～18時 内容トレーニ  
ングの初心者を対象としたト  
レーニング相談 定員各4名  
つまずき・転倒予防体操  
日時8月5日、9時30分～  
10時30分  
いきいき体操教室  
日時8月12日、15時～16時  
内容簡単な体操やストレッチ  
健康ストレッチ教室  
日時8月19日、9時30分～  
10時30分  
リフレッシュ体操教室  
日時8月26日、15時～16時  
親子体操教室  
日時8月5日～26日の毎週水  
曜日、11時～12時 内容親子  
で体操やストレッチ 費用1  
回500円 対象3歳以上の  
子どもと保護者 定員20組  
中高齢者のためのバランス  
トレーニング  
日時8月5日～26日の毎週水

健康増進スポーツ相談  
日時8月12・26日の水曜日、16

## 後期高齢者(長寿)医療費の自己負担額を減額

### 窓口負担割合の収入額適用申請

住民税課税所得145万円以上の方で、次のいずれかに該当する方は、申請することで、後期高齢者医療の窓口負担割合(3割)が1割になります。

対象 被保険者数が複数いる場合で総収入額が520万円未満  
被保険者が一人だけの場合は383万円未満 収入額が の場合で383万円以上でも、世帯内の70~74歳の方の収入額とあわせると520万円未満

必要書類確定申告書の写しなど(収入額を証明できるもの)

### 自己負担限度額・食事療養費の減額

世帯員全員が住民税非課税の場合、申請により、月々の医療負担の限度額や食事療養費が減額となる認定証を発行します。必要書類被保険者証、印鑑、現在発行している減額認定証など

被保険者証の更新...8月から有効の被保険者証は7月中旬にお送りします。8月以降の受診には新しい被保険者証をお持ちください

保険料の納付にご協力を...後期高齢者医療保険料決定通知書を7月中旬にお送りします。同通知書の特別徴収欄に金額の記載のある方は、年金からの差し引きになります  
健康診査受診券...7月中旬にお送りします

問合せ高齢者支援課へ内線1575

## 限度額適用認定証と標準負担額減額認定証の発行・更新

### 限度額適用認定証

市では国民健康保険加入者が入院をした場合、入院時に医療機関へ提示すれば、医療費が世帯ごとの負担限度額までとなる「限度額適用認定証」を発行しています。(申請が必要)

現在発行の認定証は、平成21年7月末までの有効期限です。今後、認定証が必要な方は、更新の手続きが必要ですので、印鑑、被保険者証、国民健康保険税納税通知書を持参し、申請してください。

国民健康保険税の滞納がある方、20年中の確定申告をしていない方は認定証の発行ができないことがあります

### 標準負担額減額認定証

国民健康保険加入者で住民税非課税世帯の方は、入院したときの食事代の食事療養費標準負担額が減額されます。(申請が必要)なお、現在減額認定証が発行されている方で、21年度も住民税非課税の方は更新の手続きが必要ですので、減額認定証、印鑑、被保険者証を持参し、申請してください。

問合せ保険年金課へ内線1052

ミニ列車に乗ろう  
日時8月7日、9日、21、22日(金・土)、10時~12時と13時~15時 場所狭山稲荷山公園  
雨天中止  
ロボスプリントin博物館  
試走会/日時8月7日、13日  
時15時30分 予選・決勝/日時8月8日、10時~15時30分 内容自立型移動ロボット(車の形をいかに速く走らせるかを競う競技会)

### 博物館

2955 3804  
詳細は応募要領、高齢者支援課、公民館、老人福祉センター(に用意)を確認 申込み8月18日~28日 同課へ内線1572

曜日、13時30分~14時30分  
費用1回500円  
トレーニングプログラム作成  
減量目的/日時8月5日  
健康維持目的/日時8月19日  
、いずれも15時~17時 定員各5名 費用各500円  
申込みいずれも同体育館へ

### 日中友好訪問団員を募集

日時9月25日~29日 内容パネルシアター、わらべ歌など 問合せ狭山台公民館へ 2957 1271

### 夏のおはなし会

日時7月18日、10時30分~11時と11時10分~11時40分  
8月8日 は、人間川七夕まつりに伴い、館内の混雑を避けるため17時で閉館します。  
市民文芸さやま作品募集  
募集作品 俳句、童句、川柳

在住・在学・在勤の方 定員40名 費用15万円 申込み7月17日~24日 自治振興課  
内狭山市国際交流協会事務局(水曜日を除く9時~16時)へ 2952 4584  
中央図書館 2954 4646  
狭山台図書館 2958 3801  
8月の休館日  
中央図書館・狭山台図書館3・10・17・24・31日  
夜間開館の中止

### 図書館

5句まで 短歌:5首まで  
詩:指定原稿用紙(図書館・公民館などに用意)に本文30行以内で2編まで 随筆・童話:指定原稿用紙4枚以内1編まで いずれも未発表の作品で一人2部門(随筆と童話、両方への応募は不可)に限る。原本と写しを各1部提出。応募作品が原稿になるので、誤字・脱字に注意。はがきでの応募は不可 対象市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

か、市内の公民館・集会所で活動をしている方 申込み9月2日~10月1日 必着で中央図書館へ  
狭山シニア趣味の作品展  
9月上旬に市役所エントランスホールで開催する作品展に、日ごろの創作活動の成果を発表しませんか。  
募集作品絵画、写真、書、文芸作品などで、一人1点のみ未発表のものに限る 対象市内在住でおおむね60歳以上の方