

シルバー情報のページ

福祉センター閉館日 さやま荘／10日(日)・18日(祝)
さつき荘／9日(土)・10日(日)・18日(祝)・23日(土)・24日(日)・31日(日)

元気コミュニティ教室の参加者を募集

介護予防や健康増進に効果的な軽運動や、介護予防に関する知識を、健康運動指導士から学べる体操教室です。

とき 8月18日～11月10日の毎週木曜日(11月3日は除く)。11月17日は予備日、午前9時30分～10時30分(全12回)、午前11時～午



後0時(全12回) ところ さつき

荘・スポーツ室 対象 市内に住

んでいる65歳以上の人 内容 ヨ

ガマット(バスタオル)の上でのス

トレッチやいすを使った体操 参

加費 2200円 定員 いずれ

も15人(多数の場合は抽選) ※時

間は途中で変更できません 申

し込み 1日(金)～11

日(月)に印鑑と健康保

険証などの年齢を確

認できるものを持つ

て、市役所高齢介護

グループ、さやま荘、

総合体育館、ニュータウン連絡

所へ直接。市ホームページから

ダウンロードした申請書を高齢

介護グループへファクシミリ(FAX

367-1254)または直接も

可 ※簡単な健康チェックと同

意書の記入が必要です。必ず本

人が申し込んでください

問い合わせ 高齢介護グループ ☎

349-9416



金婚祝賀式を開催します

今年、結婚50周年を迎える夫婦を対象にお祝いの催しを開きます。対象の夫婦は、市役所高齢介護グループへ申し出てください。

とき 10月6日(木)午前10時30分～午後0時 ところ SAYAKA ホール・コンベンションホール

対象 9月15日現在市内に住んでいる、昭和46年9月16日～昭和47年9月15日に婚姻届を提出した夫婦 ※本籍地が大阪狭山市でない場合は、戸籍抄本(写し)1通が必要 申し込み 8月5日(金)までに高齢介護グループへ直接

問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416



後期高齢者医療制度に関するお知らせ

■被保険者証が変わります



※令和5年7月31日(金)まで ※令和4年9月30日(金)まで

窓口負担割合が見直されました。一定以上の所得のある人は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担が2割になります。

■後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

既に認定証を持っていて、今年度も継続して対象になる人は新しい認定証を7月下旬までに送付します。 ※現在、交付を受けていない人で対象となる人は、市役所保険年金グループで随時申請できます

対象 住民税非課税世帯に属する被保険者、被保険者証の負担割合が3割で課税所得が690万円未満の被保険者および同じ世帯に属する被保険者

■保険料の決定

今年度の後期高齢者医療保険料の決定に伴い、保険料額決定通知書および納入通知書を送付します。詳しくは同封のお知らせを確認してください。

問い合わせ 大阪府後期高齢者医

療広域連合事務局 ☎06-4790

12028、保険年金グループ

☎349-9472

10月1日(土)から、後期高齢者医療保険の医療費の窓口負担割合が変わります。75歳以上の人口増加に伴い、医療費の増加が見込まれます。後期高齢者の医療費のうち、窓口負担分を除いた約4割を負担する現役世代の負担上昇を抑え、国民皆保険を未来につないでいくために法律が改正され、医療費の

元気ないきいきいき

active senior life 298

橋本黎子さん

(86歳・大野台)

このまちに引っ越してきてから、人生が大きく開きました。ほんとに居心地が良くて、周りの人にも感謝ですね。



「1970年から、夫の仕事の関係でアメリカに3年間住んでいた時期があり、それをきっかけに英語に深くかかわるようになりました。当初は、何も話せない・書けない状態でした。向こうの英会話教室に通い詰め、スポンジのごとく吸収しましたね。英語しか話せない先生だったので、初めは習うのも苦勞しました。上達するコツはやっぱり、文法とか間違いを恐れずとにかく会話することですね」

日本に帰ってきてから数年間東京で暮らした後、夫の転勤を機に、当時開発が進んでいた大阪狭山市のニュータウンに引っ越してきました。

「ここでも英会話教室に通い、最終的にその先生から教室を引き継ぐ形で自身の教室を始めました。当時から通ってくれている生徒さんもいて、もう40年以上。たくさんの人に来ていただいているので、ありがたいです」

英会話を生かした交流や、ほかにも様々な活動を精力的に行っていました。

「市の姉妹都市、オンタリオ市との交流にかかわってきました。通訳のお手伝いや、自宅をホームステイ先として何度も学生を招きました。ほかにも、自治会で演芸会や作品展など文化祭のようなイベントをしたり、楽しかったですね。また20歳ごろから続けてきた生け花では師範の資格を取って教室を開いて、茶華道協会では副会長を務めていました。婦人会、PTA、子ども会などにも長年携わってきました。このまちでたくさんの経験をさせてもらいました。ここに来なかつたらこんな豊かな人生は歩めませんでした」

最近の印象深い思い出について聞くと、

「約10年くらい前、ちょうど金婚式の年に、夫と2人でアメリカに行きました。シアトルからニューヨークまで約8700km。レンタカーを借りて縦横断したんです。3週間ほどかかりましたが、とても楽しかった思い出です」

何事も全力で楽しんで挑戦する姿勢は変わらず。橋本さんの人生の旅は、まだまだ続きます。

国民健康保険に関するお知らせ

■限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の交付

入院などで医療費が高額になる場合、事前に申請することで病院窓口での支払いが限度額までになります。限度額は前年所得により区分が異なります。

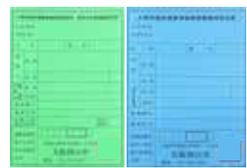
※住民税非課税世帯に属する人が入院した場合、食事代が減額されます

8月以降の限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証が必要な場合は、1日(金)以降に申請してください

70〜74歳の人は、申請が不要な場合があるので、問い合わせてください。

■高齢受給者証を更新します

8月以降の高齢受給者証(70〜



74歳の人が対象を7月下旬に送付します。医療機関を受診するときは、国民健康保険被保険者証と一緒に提示してください。

高齢受給者証での自己負担割合は、原則として2割ですが、一定以上の所得がある人がいる世帯に属する人は3割となります。 ※

一定以上の所得がある人とは、各種控除後の住民税課税標準額が145万円以上の70〜74歳の人です。ただし、同じ世帯に70〜74歳の人がいる場合で、基礎控除後の総所得金額などの合計が210万円以下の場合には2割となります。詳しくは問い合わせください



問い合わせ 保険年金グループ ☎ 34919471

さやま荘・さつき荘開館時間

例年、7〜8月は開館時間を1時間延長していますが、今年度もコロナ禍につき、通常どおり開館時間を午前9時〜午後5時とします。 ※さやま荘の入

浴時間は、午前11時〜午後4時(午後3時30分まで受け付け)

問い合わせ さやま荘・さつき荘 ☎ 36612022

