

国民健康保険の届出はお早めに



3月～4月は、転入・転出、進学・就職等の季節です。

転入・転出・社会保険の加入となった方は、国保の届出が必要となります。ただし、就職日、退職日より前に手続きをすることはできません。

国保に関する届出については、適正な保険料賦課・給付のためにも、必ず14日以内に届出をしてください。届出が遅れると、さかのぼって保険税を納めなければなりません。また、適正な給付が受けられない場合があります。



◎こんなときは、必ず14日以内に届出を!

➤ 国民健康保険に加入する時

こんなとき	手続きに必要なもの	国民健康保険加入日
村外から転入したとき	・印鑑 ・転出証明書	転入した日
職場の健康保険をやめたとき	・印鑑 ・職場の健康保険をやめた日が分かるもの(離職票、健康保険の資格喪失証明書等)	職場の健康保険の資格喪失日(退職日の翌日)
他の健康保険の被扶養者からはずれたとき	・印鑑 ・被扶養者でなくなった証明書	他の健康保険の資格喪失日

➤ 国民健康保険をやめる時

こんなとき	手続きに必要なもの	国民健康保険喪失日
村外へ転出するとき	・印鑑 ・保険者証	村外の市町村へ転入した日
職場の健康保険に加入したとき	・印鑑 ・国保と職場の両方の保険者証	職場の健康保険に加入した日の翌日
他の健康保険の被扶養者になったとき	・印鑑 ・国保と他の両方の保険者証	他の健康保険に加入した日の翌日

★上記以外に、届出者、世帯主、手続き対象者全員分の個人番号カード又は通知カードが必要になります。

※通知カードの場合は、届出者の本人確認書類(運転免許証等)も必要になります。また、年金の手続きも同時に行いますので、年金手帳も必要になります。

★その他、必要に応じて提出していただく書類がある場合、窓口にてご案内いたします。

◎やめる手続きが遅れると…

- ・職場の保険に加入されても、国保をやめる届出は各自で行わなければなりません。
- ・他の健康保険加入日又は転出日以降に、村の国民健康保険証で医療機関などを受診された場合、あとで国保が負担した医療費を返還請求していただくことになります。

◎退職後も加入できる社会保険の任意継続

退職後もある一定の条件(下記参照)を満たせば、退職した会社の被保険者期間が継続して2年間加入できるという制度です。詳しくは、ご自身の加入されていた保険者又は会社にお問い合わせください。

◇ 加入条件 ◇

- ・資格喪失日(退職日の翌日)までに、会社の健康保険の被保険者期間が継続して2か月以上ある方
- ・任意継続の届出を資格喪失日から20日以内に提出された方



問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7925(直通)

村営墓地の使用者募集

村営墓地のご案内

村では、村営墓地の使用者を募集しています。

《久保地尾根西墓地(平成19年造成)》

墓地の場所:原村11499-4(室内字久保地尾根)
 分譲区画数:31区画(平成29年2月末現在)
 1区画の面積:1.88m×1.76m=3.30㎡
 分譲の種類:永代使用権の分譲(※所有権の分譲ではありません)
 分譲価格:380,000円(使用許可時に一括納付)
 墓地内施設の基準:区間内に設置できる墓石などの大きさ、配置などを細かく定めています。基準以外のものは設置することができません。

※この墓地は、原村墓地条例及び原村墓地条例施行規則により運営されます。使用者の資格、管理等についてはお問い合わせください。



●表紙写真/

「春の花満開でお待ちしています!」

3月1日から、八ヶ岳中央農業実践大学校直営の八ヶ岳農場にある「花の直売所」がオープンしています。昨年末に種まきをし、学生たちの手入れと世話によって冬越しした花々が鮮やかに咲き誇っています。

世話をした学生は、「毎日の水管理に苦労した!」自分たちが丹精込めて育てた花をぜひ買いに来てほしい」と話していました。ここで育てられる花は、原村保育園の卒園式などにも使われ、毎年春の訪れを知らせてくれています。



久保地尾根西墓地の風景



分譲地の位置



墓地区画(西)



水場



物置き



草捨て場

《使用者の資格(次のいずれかに該当する方)》

- 原村に住所を有する方
 - 原村に本籍を有する方で、原村に住所を有する世帯主を墓地管理人(※)に定めることができる方
- ※墓地管理人は、使用者が墓地を管理できない場合や使用者に連絡がつかなくなってしまった時などに、使用者に代わって墓地を管理することをご承諾いただける方です。

《墓地の管理について》

- ・墓地の共用部分の管理は村が行います。(墓地区画内の管理は使用者個人でお願いします)
- ・墓地使用者は、1区画あたり年額1,000円の墓地管理料をご負担いただきます。

《営業のご案内》

3月～12月末まで
 午前9時30分～午後4時30分
 ※営業時間は時期により変動します。
 「花の直売所」 ☎74-2175(直通)

■人の動き

- ・人口 7,925人 (+13)
- ・男 3,955人 (+7)
- ・女 3,970人 (+6)
- ・世帯数 3,187世帯(+12)
- ・転入 23
- ・転出 11
- ・出生 5
- ・死亡 4

平成29年2月末現在。
 ()内は前月比。

問・申込先 総務課企画係 電話79-7942(直通)

春のさわやか体操教室

参加無料

引き出そう、身体の可能性!元気になるコンディショニング

長年の体のくせによる「筋肉のアンバランス」を整えると、身体が楽になり、笑顔が増えてもっと動きたくくなります!

講師 小林あかねさん

NSCA認定パーソナルトレーナー、PFAピラティスコーチ、栄養士の資格を持ち、自らの知識と経験を生かした指導で、教室・イベントなど健康づくりの指導者として幅広く活躍中。



期日 4月15日(土)

- 日程** 受付/午前9時30分～午前9時45分
開会/午前9時45分
疲労回復体操/午前9時50分～午前11時30分
- 場所** 社会体育館2階
- 持ち物** 動きやすい服装(きついジーンズ等不可)、上履き、水分、ヨガマット又は床に敷く物、バスタオル(敷く物以外にもう一枚)
- 主催** 原村、原村地域包括医療推進協議会

参加を希望する方は、健康づくり係(保健センター内)へお申し込みください。電話又はFAXでお申込みの場合は、氏名・住所・電話番号・年齢をお伝えください。

申込締切: **4月11日(火)**

《問・申込先》
保健福祉課健康づくり係
☎75-0228

※小学2年生以下の方は、保護者の同伴が必要です。
※健康には十分注意して参加してください。

女性対象がんの検査予約受付が始まります

次の各種がん検診の予約を受け付けます。なお、一日に検査を受けることができる人数に限りがあります。定員に達した場合は、病院検診をご利用ください。病院検診については、生活総合カレンダーをご覧ください。

場所: 保健センター

- 乳がんマンモグラフィ検診
乳房のエックス線撮影です。15分程度かかります。検診は、女性技師が撮影します。
対象者: 昭和18年～50年の偶数年に生まれた女性
実施日時: 4月24日(月)、5月10日(水)、6月12日(月)、7月27日(木) 午前9時～午後2時受付
- 乳がん視触診検診
女性技師による超音波撮影の後、女性医師視触診を行います。※病院検診はありません。
対象者: 昭和51年～62年又は昭和16年以前に生まれた女性
実施日時: 7月12日(水) 正午～受付
- 子宮がん検診
検診車で行います。段差の昇降が困難な方は、病院検診をご利用ください。
対象者: 病院検診を受けない20歳以上の方
実施日時: 4月28日(金)、5月12日(金) 午後1時～1時20分受付

予約受付日時
開始 **4月4日(火) 午前9時～**
平日 **午前8時30分～午後5時15分**

問・申込先 保健福祉課健康づくり係
☎ 75-0228

※希望する検診日・氏名・生年月日・住所・連絡のとれる電話番号をお伝えください。

募集 農業委員及び農地利用最適化推進委員

平成28年4月1日施行の農業委員会法の改正により、農業委員の選出方法が公選制から議会の同意を要件とする村長の任命制に変更となりました。また、農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消など、「農地等の利用最適化」のための活動を行う農地利用最適化推進委員が新設されました。

村では、平成29年7月20日から新制度へ移行するため、下記のとおり農業委員及び農地利用最適化推進委員を募集します。

《主な活動内容》

農業委員

- 毎月1回の総会に出席し、農地の権利移動等の許認可及び農地転用許可等の審議をします。
- 農地利用最適化推進委員と連携して、遊休農地の発生防止・解消の推進、担い手への農地集積の推進、新規就農を支援するための活動、農地等の利用最適化推進に関わる指針の作成等を行います。

農地利用最適化推進委員

- 毎月1回の総会に出席し、議案に対し推進委員としての意見を述べます。
- 農業の担い手に対して、農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止や解消、地域における現場活動などを行います。



《募集、人数、任期など》

農業委員

- 農業に関する識見を有し、農地等の利用最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方
- ・任期/平成29年7月20日～平成32年7月19日(3年間)
 - ・定員/11人
 - ・報酬/原村特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償に関する条例に基づく金額

農地利用最適化推進委員

- 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方。
- ・任期/農業委員会が委嘱した日から～平成32年7月19日(3年間)
 - ・定員/4人
 - ・報酬/原村特別職の職員で非常勤の者の報酬及び費用弁償に関する条例に基づく金額

■応募資格

1. 原則として村内に住所を有する者
2. 他の法律で兼職が禁じられていない者
3. 次のいずれにも該当しない者
 - ・破産手続き開始の決定を受けて復権を得ない者
 - ・禁固以上の刑に処され、その執行が終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者

■募集期間 平成29年3月28日(火)～4月24日(月) ※役場閉庁日を除く

■受付場所 原村農業委員会事務局(役場1階 農林課内)

■応募方法 所定の応募用紙をご提出ください。
用紙は、農業委員会事務局又は村ホームページからダウンロードできます。

■選任方法 農業委員:候補者を選考のうえ、議会の同意を得て村長が任命します。
農地利用最適化推進委員:候補者を選考のうえ、農業委員会が委嘱します。

募集内容の詳細については、農業委員会までお問い合わせください。

問 原村農業委員会事務局 ☎79-7934(直通)

支給対象者診断チャート

スタート

平成28年度 臨時福祉給付金(3千円)を受給しましたか。

いいえ・わからない

平成28年度分の 住民税 が課税 されましたか。

はい

いいえ

平成28年度分の 住民税が課税 されている方の
扶養親族等 になっていましたか。

はい

いいえ

昨年(平成28年)1月1日時点で生活保護を受けていて、
現在も引き続き **生活保護** を受けていますか。

はい

いいえ

支給対象者ではありません

はい

臨時福祉給付金(経済対策分)の支給対象者となる可能性があります

【参考】住民税が課税されない所得水準の目安(非課税限度額)

区分	非課税限度額※ (給与収入ベース)	区分	非課税限度額※ (年金収入ベース)	
			区分	非課税限度額※
単身	93万円	単身	65歳以上	148万円
夫婦(配偶者を扶養)	137万3千円		65歳未満	98万円
夫婦子1人(配偶者と子1人を扶養)	168万3千円	夫婦 (配偶者を扶養)	65歳以上	192万8千円
夫婦子2人(配偶者と子2人を扶養)	209万9千円		65歳未満	147万円



お問い合わせ先

厚生労働省給付金専用ダイヤル **0570-037-192** または
原村地域福祉センター内 保健福祉課 社会福祉係
0266-79-7092 へお問い合わせください。

カクニンジャ

検索

確認じゃ！給付金。

臨時福祉給付金
(経済対策分)

1人につき1万5千円

支給対象者

平成28年度臨時福祉給付金
(3千円)の支給対象者の方

平成26年4月に実施した消費税率引上げに伴う所得の少ない方への影響を緩和します。

申請書は3月24日までに送付予定です。
確認じゃ！



申請方法

- 申請先 昨年(平成28年)1月1日時点で住民票がある市町村へ申請が必要です。(平成28年以降に引越をしていなければ、基本的に現在お住まいの市町村が申請先になります)
- 受付期間 平成29年3月24日(金)～6月26日(月)

Q.よくあるご質問	A.回答
Q.「平成28年度臨時福祉給付金(3千円)の支給対象者」とはどのような人ですか？	A.平成28年度分の住民税が課税されていない方です。 (ただし、住民税において課税者の扶養親族等になっている方や、生活保護の受給者である方などは除きます。)
Q.平成28年度臨時福祉給付金(3千円)の支給対象者に該当しますが、実際には受給していません。今回の給付金の支給対象者になりますか？	A.支給対象者になります。 平成28年度臨時福祉給付金(3千円)を実際に受給したかは問いません。
Q.自分に住民税が課税されているかどうか、どうすればわかりますか？	A.例えば、 ●ご自身の給与支給明細書の「住民税」の項目に課税額が記載されている場合 ●ご自身の給与や年金の収入が非課税限度額を超える場合には、基本的に住民税が課税されています。



☆もし、朝ごはんを食べられなかったら…

- ・昼まで食事をしないよりは、少しでも早くおなかに入れる方が良いため、休憩時間を利用して食事をしましょう。
- ・時間がない時は、パンと牛乳などだけでも構いません。(毎日にならないように!)

原っ子エンジョイクッキングより

【じゃこのりトースト】

材料	4人分	作り方
食パン6枚切り しらす 刻みのり マヨネーズ ピザチーズ	2枚 20g 1g 大さじ3 20g	①食パンを半分に切る。 ②マヨネーズ・しらす・刻みのりを混ぜる。 ③②をパンにのせて広げ、ピザチーズをのせる。 ④220℃で5分程、チーズが溶けるまで焼いてできあがり。 (お家ではオーブントースターで焼いてもOK♪)



簡単で栄養バランスの良いレシピです。ぜひ朝ごはんに作ってみてください。



【もやしのお好み焼き風玉子焼き】

材料	4人分	作り方
もやし キャベツ かにかま 卵 塩こしょう サラダ油 中濃ソース マヨネーズ かつおぶし 青のり	1/2袋 1枚 2本 2個 少々 適量 大さじ2 お好みで 小袋半分 少々	①キャベツは1cm角くらいの大きさに切る。もやしもザクザク切っておく。 ②ボールで、キャベツ・もやし・ほぐしたかにかまを混ぜ、卵を入れて混ぜる。 ③塩こしょうを入れ、もうひと混ぜする。 ④フライパンにサラダ油をひき、卵を流し入れる。 ⑤弱火～中火で、ふたをして焼く。 ⑥ちょうどいい焦げ目がついたら、ひっくり返して裏面も焼く。 ⑦お皿に盛り、中濃ソース・マヨネーズ・かつおぶし・青のりでお好み焼きのようにかけてできあがり。

原っ子ほけんだより

平成29年3月 原っ子保健委員会

原っ子保健委員会では、今年度「朝食」をテーマに活動してきました。毎日の朝食をもう一度見直してみましょう。



☆食べていますか？朝ごはん

健康な毎日を送るためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切とされています。元気のパワーのもと、朝ごはんです。

記憶力アップ



朝ごはんが大切な理由

- ・睡眠中に下がった体温を上げます。
- ・脳のエネルギーになります。
- ・朝の排便を促します。
- ・1日に食べる食品数が増えます。

集中力アップ



早寝

身体の成長を促すホルモンは夜間睡眠時に分泌されます。

早起き

朝の光を浴びることで脳の生体時計を調整しています。

☆朝ごはんを抜いてしまうと…

×頭がうまく働かない

脳のエネルギーはブドウ糖です。朝ごはんを抜くと低血糖のため脳に必要なエネルギーが供給されず、集中力も低下してミスやケガを起こしやすくなります。

×栄養バランスが崩れる

1日2食では、必要な栄養素を摂取するのは難しくなります。

×肥満や生活習慣病への近道

朝ごはんを食べないでいると、前日の夕食から昼までに胃は空っぽのままです！空腹感から胃液の分泌が増し、胃炎になりやすくなります。また、食事間隔が長いと摂取エネルギーの吸収が良くなり、1日の栄養を夕食に集中してとると、肥満や生活習慣病へつながります。

×からだ全体のリズムが乱れる

人間は体内に生体時計といわれる一定のリズムを持っています。生体時計には、消化吸収、体温の上昇、ホルモンの分泌などがあり、不規則な食事の繰り返しは生体のリズムを崩しからだ全体の調和を失うこととなります。

