

いつまでも若々しい暮らしを

# 秋の介護予防教室

## ◆なぜ介護予防が必要なの？

運動を習慣付けることで身体の動きが活発になり、若々しい生活が維持できます。若々しさがより活発な生活につながり、病気や機能の低下を予防する好循環が生まれます。

### ◆開催する教室

市では、高齢者のみなさんが介護を必要とせずに、いつまでも地域で生き生きと暮らしていけるように介護予防教室を行っています。ぜひご参加ください。  
**人** 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方  
**申 問** 7月19日(火)～7月27日(水)までに直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ  
 ※利用料は全回数分の総額金額です。  
 ※1人1教室の申し込みとし、申し込み多数の場合は、2月に送付したチェックリストで介護予防の取り組みがより必要と認定された方を優先し抽選。

| 番号 | 教室名                       | 日程・回数・時間                                       | 会場                              | 定員  | 利用料       | 内容  |
|----|---------------------------|--|---------------------------------|-----|-----------|---|
| 1  | 運動教室メディカルフィットネス 無理なく活力アップ | ●9月2日～11月18日の毎週金曜日<br>●全12回<br>●午前10時～11時30分   | メディカルフィットネス クラブ武蔵境 (武蔵野市境南町2丁目) | 30名 | 総額 1,200円 | 畳1畳ほどのスペースで出来る体操です。健康運動指導士が指導します(体力に自信のない方向け)。              |
| 2  | 運動教室公会堂 接骨師会の健康元氣         | ●9月3日～11月5日の隔週土曜日<br>●全6回<br>●午後2時～3時30分       | 三鷹市公会堂 別館(野崎1丁目)                | 27名 | 総額 600円   | ペットボトル・けん玉などを使って市内の接骨師と一緒に筋力アップを目指します。                      |
| 3  | お風呂でかるやか教室 のぼり湯           | ●10月28日～12月2日の毎週金曜日<br>●全6回<br>●午後1時30分～3時     | のぼり湯 (井口5丁目)                    | 15名 | 総額 600円   | 音楽に合わせて歌ったり、簡単な体操を行います。入浴券付きのアットホームな教室です。                   |
| 4  | 脳健康弘済園 楽(学)習と体操で元気に       | ●11月2日～2月29日の毎週水曜日<br>●全18回<br>●午前9時30分～11時30分 | 東京弘済園 (下連雀5丁目)                  | 28名 | 総額 1,800円 | 認知症予防に有効な、簡単な読み書き計算(楽習)で脳の血流量を上げ、体操をしながら脳と体の両面から認知症予防を図ります。 |

## 後期高齢者医療被保険者証などの更新のお知らせ 問 保険課 ☎内線2384

一部負担金の割合が変わる方に、8月1日(月)までに新しい被保険者証をお送りします。

### 後期高齢者医療被保険者証について

病院などの窓口でお支払いいただく一部負担金の割合は、1割または3割です。一部負担金の割合は新しい年度の住民税課税所得などに応じて、毎年8月1日に見直しています。なお、一部負担金の割合が変わらない方は、現在お持ちの被保険者証をそのままお使いいただけます(新しい被保険者証が届いた場合は、これまでお使いの被保険者証を返却してください)。

#### ◇一部負担金の割合の判定方法について

平成23年8月～平成24年7月の一部負担金の割合は、平成22年1月～12月の所得・収入に基づいて判定します。

- 今年度住民税課税所得が145万円未満の被保険者…**1割負担**
  - 今年度住民税課税所得が145万円以上の被保険者および同一世帯の被保険者…**3割負担**
- ※住民税課税所得とは、平成22年1月～12月までの総所得金額などから各種所得控除を差し引いて算出します。住民税の通知には、「課税標準額」や「課税される所得金額」と記載されています。

#### ◇収入額が一定の基準に満たない方は一部負担金の割合を変更できます

一部負担金の割合が3割と判定された方でも、収入額について次の要件に該当する方は同課の高齢者医療係の窓口で「基準収入額適用申請」をして、認められると一部負担金の割合が3割から1割に変更できます。

#### 【要件】

- 世帯内に後期高齢者医療制度の被保険者が1人のみの場合は被保険者の収入の合計額が383万円未満。ただし、被保険者本人の収入額が383万円以上でも同じ世帯に70～74歳で他の健康保険制度の加入者がいる場合は、その方と被保険者の平成22年中の合計収入額が520万円未満。
- 世帯内に後期高齢者医療制度の被保険者が2人以上いる場合は被保険者の収入の合計額が520万円未満。

### 限度額適用・標準負担額減額認定証について

6月末までに認定証の交付を受けている方で、新年度の負担区分が区分1および区分2になる方は改めて申請しなくても、新しい認定証を郵送します(長期入院該当の方は申請が必要な場合があります)。

#### ◇1カ月の自己負担限度額

| 所得区分 (一部負担金の割合) | 外来 (個人ごと) の限度額 | 外来+入院(世帯ごと) の限度額                  |
|-----------------|----------------|-----------------------------------|
| 3割負担の方          | 44,400円        | 80,100円+(10割分の医療費-267,000円)×1% ※1 |
| 1割負担の方          | 12,000円        | 44,400円                           |
| 区分2 ※2          | 8,000円         | 24,600円                           |
| 区分1 ※3          | 8,000円         | 15,000円                           |

- ※1 過去12カ月間に4回以上高額療養費の支給があった場合、4回目以降は44,400円になります(多数該当)。ただし、外来(個人ごと)の限度額による支給は、多数該当の回数に含みません。
- ※2 世帯の全員が住民税非課税。
- ※3 世帯の全員が住民税非課税であり、かつ世帯の全員の所得が0円(公的年金控除額は80万円として計算)または老齢福祉年金受給者。

## 『星と風のカフェ』が3周年を迎えました!



市内障がい者施設などの自主製品を販売するアンテナショップとして、2008年7月に三鷹駅南口さくら通り沿いにオープンした『星と風のカフェ』。店内には織物や陶芸品など心を込めて作られた手作り雑貨や、種類豊富なクッキーなどが並び、明るい窓辺の喫茶コーナーでは店内の商品を食べることもできます。



店長の郷さんは「どこで買えるのか分からないという声が多かった障がい者施設の自主製品を、カフェで常時販売できるようになり販路も広がりました。星や宇宙をテーマにした製品の共同開発をはじめ、どの施設も独自の製品

開発に取り組み、オープン当時は151アイテムだった取扱商品が今では240アイテムにまで増えました」と3年間を振り返ります。誰でも気軽に来店してもらえるよう、「福祉のお店」ではなく「おしゃれなお店」で障がい者の作品に触れてほしい、という思いでお店作りをしてきた郷さん。個性豊かな商品が揃う店内は、まるで宝探しのようだと言います。国立天文台の企画協力のもと毎週木曜日の午後7時から開催している『星と風のサロン』も、講師と参加者が気軽に語り合うサイエンスカフェとして大好評。より多くの方に足を運んでもらう工夫をいつも考えています。

お気に入りの一品を探しに、おいしいお菓子やお弁当を目当てに、カフェでゆっくりくつろぎに、サロンで知的好奇心を満たしに…お好みの楽しみ方で、星と風のカフェへどうぞお越しください。

### ◆星と風のカフェ親子講座

「やさしい灯りでキャンドルナイト—蜜ろうからキャンドルをつくろう!」

- 日 7月30日(土)午後1時30分～3時
- 料 1,000円(材料代含む)、保護者は500円、いずれも500円商品券付き
- 人 小学生以下のお子さんと保護者8組
- 物 エプロン
- 申 問 同店 ☎44-2255(火曜日～土曜日 午前11時30分～午後7時)へ(先着制)

## 写真甲子園2011本戦出場

—がんばれ! 明星学園高校写真部—

問 秘書広報課 ☎内線2134

毎年、北海道東川町で開催される第18回全国高等学校写真選手権大会に明星学園高校写真部が出場します。全国8ブロックで過去最高となる403校の応募の中から、同校はこのうち96校が応募した関東ブロックの予選を勝ち抜き、2年ぶり2回目の本戦出場を決めました。出場する3人はいずれも2年生の小倉望さん、谷萌季さん、有滝沙也佳さん。本戦出場を決めた応募作品は、「靴の目線」を意識して地面に近い高さから撮影した組み写真。「ポロポロになって捨てられてしまおう靴に寂しさを感じて」靴にも感情があるんだらうな」と思っ

てと、地面にカメラを置いて、校内で寝そべって撮影しました。応募作品を決める学内選考でも「視点斬新」「ストーリー性がある」と好評で、自由な発想が彼女たちの写真の魅力です。本戦出場には「まだ実感が湧きません」としながらも「新鮮な気持ちで楽しんで撮ればいいなと思います」と全国大会という大舞台にも勝負意はあります。本戦は7月26日(火)～29日(金)の日程で、出場20校が同町を中心とした地域で行われる3日間の撮影競技で、その日ごとに撮影・選別・プレゼンテーションをこなす、まさに時間との戦いです。2年前の初出場の際に同行した本戦の雰囲気を知る同部顧問の田住見教諭は「本戦は一発でいいものを撮らなければいけないプレッシャーがかかるが、与えられるテーマの中で、今までの経験を生かしてがんばってほしい」と期待を寄せていました。



応募作品「空に手をのばすことさえできなくて」8枚組みより抜粋



左から有滝沙也佳さん、小倉望さん、谷萌季さん