

Takahata

広報たかはた



町内の観光名所を巡る

～ 駅からサイクリング～



6月15日(土)、町内の観光名所等を自
転車で巡る「駅からサイクリング」が行わ
れました。表紙の写真は、休憩場所となっ
た瓜割石庭公園での1コマです。天気にも
恵まれ、最高のサイクリング日和でした。
詳細は、21 ページをご覧ください。

人口と世帯数

人 口…21,467人(-46)
男…10,522人(-19)
女…10,945人(-27)
世帯数…7,809(-3)

令和6年6月1日現在
()内は前月との比較

広報たかはた

CONTENTS -目次-

- P 3 給付金(調整給付金)のご案内
- P 4 高島町リーダー経営人財育成塾
- P 8 令和6年度まちづくり出前講座のご案内
- P 10 保険税・保険料の納税(納入)通知書を7月12日(金)に送付します
- P 11 医療証について
- P 12 8月1日から使用する新しい保険証を郵送します
- P 13 町からのお知らせ・未来っ子登場
- P 22 くらしの情報
- P 32 町公式 LINE で通報サービスが利用できます・高島町×川西町 連携企画

連載コーナー

- P 20 まちの話題あれこれ
- P 25 新庁舎建設工事の様子・公立高島病院からのお知らせ
- P 26 もっくる子育て通信
- P 27 図書館に行こう!
- P 28 私たちのサロン・協力隊通信
- P 29 防災コラム
- P 30 文芸投稿作品
- P 31 くらしの連絡帳

「広報たかはた」は、区長さん等を通して町のみなさんにお配りしています。お届けが発行日(毎月1日)を過ぎることがありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。



高島町 公式

● ホームページ



高島町 公式 SNS

町の身近な情報や出来事など、魅力的な情報をタイムリーに発信しています。

※通信料は利用者負担です。



Facebook



LINE

「書かない窓口」を開始しました

これまで窓口で手続きする際は、紙に必要事項を手書きする必要がありましたが、マイナンバーカードや運転免許証等をシステムに読み込ませ、氏名、住所等を申請書に転記し、できるだけ手書きを減らす「書かない窓口」を開始しました。

利用できる手続きを今後拡充し、みなさんが利用しやすい窓口作りを目指します。



窓口のイメージ

「書かない窓口」でできる手続き

- ◎諸証明書の請求：住民票、戸籍、印鑑証明書、税証明書
- ◎マイナンバーカードに関する手続き

「書かない窓口」での手続きの方法

- ①本人確認書類を職員に渡す
- ②職員が本人確認書類を機械で読み取る
⇒名前・住所等が自動で入力される
- ③職員が手続きの内容を聞き取る

定額減税しきれないと見込まれる人へ

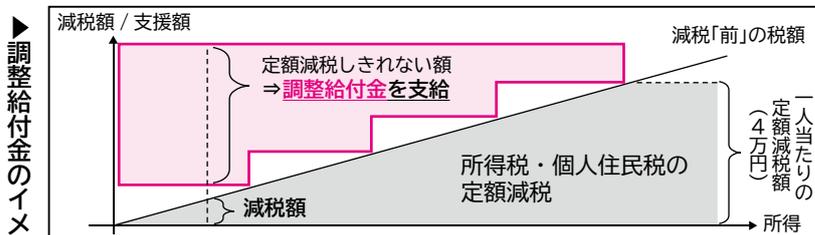
給付金(調整給付金)のご案内

◆問合せ先/税務課住民税係 ☎(52)4477

「調整給付金」とは

※詳細は、国税庁ホームページまたは総務省ホームページをご覧ください。

納税者および同一生計配偶者又は扶養親族1人につき、4万円(令和6年分の所得税から3万円・令和6年度分の個人住民税所得割から1万円)の定額減税が行われます。その際、定額減税しきれないと見込まれる人に対しては、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した調整給付金が支給されます※1。



※1 令和5年の課税状況に基づき、給付額を算定のうえ、令和6年度個人住民税課税団体より支給されます。令和6年分の所得税が令和5年分の所得税よりも減少した場合は、令和6年分の所得税の確定後に、給付金を追加で支給する場合があります。
※2 所得税及び個人住民税所得割それぞれで定額減税しきれない額を算出し、両者を合算の上、1万円単位に切り上げた額が支給額となります。

支給対象者・支給額について

※支給額は、個別の課税状況により異なります。

◆支給対象者/所得税と個人住民税所得割の少なくとも一方を納めていて、定額減税しきれない額が生じることが見込まれる人

◆支給額の例/一人暮らしで、所得税1万円・住民税所得割2万円(減税前)の納税者の場合
⇒・所得税から1万円の減税、住民税所得割から1万円の減税が行われます。
・定額減税しきれない所得税分の2万円が、調整給付金として支払われます。

Q&A

Q1 私は定額減税の対象ですか？また調整給付の対象ですか？

定額減税となる人は、特別徴収税額通知または納税通知書に、適用されている定額減税の金額を記載しています。なお、特別徴収税額通知は5月15日(水)、納税通知書は6月14日(金)に送付しています。調整給付の支給対象となる人には、7月30日(火)に給付金額を記載した通知書を送付する予定です。

Q2 給付金は課税の対象となりますか？

「物価高騰対策給付金にかかる差押禁止等に関する法律施行規則」に基づき非課税です。

Q3 対象者を決定する基準日はいつですか？

6月3日(月)です。ただし、調整給付の実施主体となる自治体は個人住民税の賦課期日である令和6年1月1日で判断します。

Q4 令和6年分の所得税額の確定等により、給付額が不足していることが判明した場合はどうなりますか？

令和6年分推計所得税額を活用しており、実額による算定ではないことを踏まえ、令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定した後、調整給付に不足が生じる場合には、令和7年度に追加で不足分の給付を行う予定です。

Q5 住宅ローンやふるさと納税等の税額控除を受ける納税者については、調整給付はどう影響を受けますか？

調整給付は住宅ローンやふるさと納税等の税額控除後の住民税所得割や所得税額に対して、控除しきれない分を給付します。



【給付金を語った詐欺にご注意ください！】



町や国等が給付金を給付するため、ATMの操作をお願いしたり、キャッシュカードの暗証番号をうかがったりすることは絶対にありません！



ここでの学びとつながりが
次の高島をつくっていく

第一期の育成塾の様子を見直し、メンターの皆さんが鋭く塾生たちに問いかける光景に胸を打たれました。大人になってから、このように誰かに本気で向き合ってもらえる機会が他にあるでしょうか？経営者であれば尚更、自社の将来や自分自身について迷いがあっても、誰かに真剣に話を聞いてもらう機会は少ないのではないかと思います。六名の塾生たちは、六ヶ月間、本気で考え抜き、お互い励まし合って、自分が本来にやりたいことを経営計画に落とし込みました。

卒塾式を見直し、彼らが初めの頃とは顔つきも変わり、自信を持って発表している姿を見て、胸が熱くなりました。彼らがこれだけの情熱をもって推進していく事業を、心から応援したいと思いましたし、彼らを軸にして、高島はより元気な町に生まれ変わっていくと確信しました。自分の中で迷いがある人や、経営者として次のステップに進みたい人に、この育成塾をおすすめします。

高島町商工会会長 山村 義美



高島で経営する人財を育て、町を強くする。

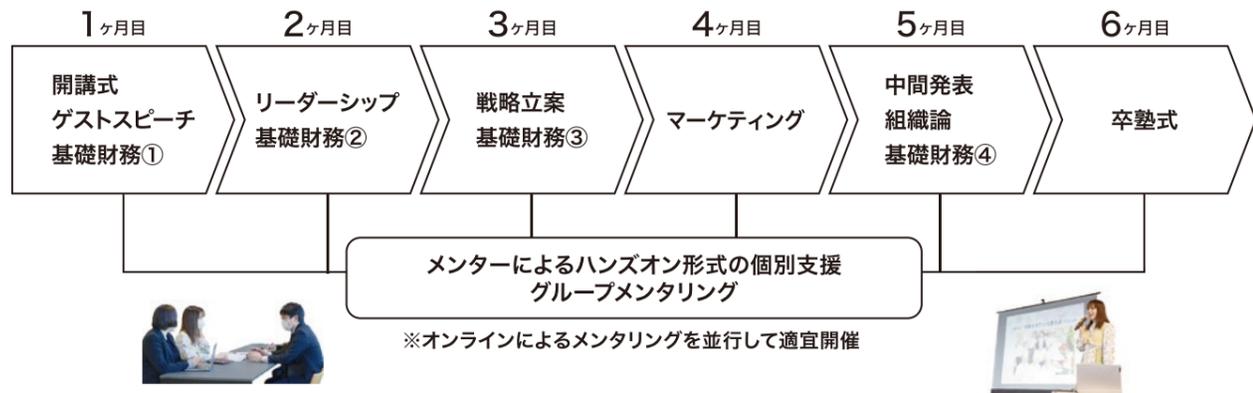
この高島町リーダー経営人財育成塾は、宮城県気仙沼市で震災後に取り組みされていた人財育成事業を参考にしながら、高島で経営する人を育て、町をさらに強くすることを目的に開講しました。次世代リーダー（経営者）としての成長と、塾生同志のつながりがまちの基盤となり、明るい未来の高島を作ってくれと信じています。

高島町町長 高梨 忠博



リーダー経営人財育成塾カリキュラム

各月1～2日開講



わたしが踏み出す
町が変わっていく

人口減少と少子高齢化に代表される市場環境の変化に加え、デジタル化およびグローバル化により企業経営を取り巻く環境は急速に変化しています。それらの激しい変化に対応し、地域経済を維持・発展させていくためには、地域経済の活性化を担うリーダー経営人財の育成が必要不可欠です。

このプログラムでは、有限責任監査法人トーマツに企画・運営、伴走支援を担当いただき、町内の経営者（もしくは次期経営者）、個人事業主、起業家の事業変革をサポートし、個別戦略と数値計画（損益計算書、貸借対照表、キャッシュフロー）を連動させた事業構想書の策定を目指します。

お問い合わせ

高島町商工観光課商工ブランド戦略係
0238-52-1146

リーダー経営人財育成塾
PRムービー公開中



詳しくは **高島 育成塾** で検索

主催：高島町
共催：高島町商工会 / 一般社団法人高島町観光協会 /
企画 / 運営：有限責任監査法人トーマツ

ここから、次の高畠をつくっていく

自分の軸を決め、その先にまちの未来図を描く6ヶ月

この町で事業をしていく思いをもった次世代経営者に、本当に必要なものはなんだろう？仲間と出会い、対話のなかであなたの次の10年を描く。その経験こそが、ここで事業を続けるあなたの原動力となります。



学ぶ

「常に変化し続ける市場環境に適応し、自社の成長を促すためには？」各分野のプロフェッショナルより、経営に必要な知識を学びます。

- 主な内容 -

- ・リーダーシップ論
- ・マーケティング
- ・基礎財務
- ・戦略立案
- ・組織論

経営者・個人の生き方

2つを統合するための事業構想経営計画

(目標・思い描く将来の姿)経営ビジョン

対話する

塾生がグループに分かれ、それぞれにメンターと伴走者がつくのが、育成塾のメンタリングの特徴です。対話を通じて自分自身と自社の課題にじっくり向き合います。



サポートメンバー



メンター
(公認会計士やコンサルタント)

経営的な視点から事業構想の策定を支援します



伴走者
(役場職員)

プログラムの進行やメンターとの調整役を担います

仲間ができる

メンタリングや座学のなかで、お互いに目指す未来を共有し、フィードバックを繰り返します。ここで出会った同世代の経営者や役場職員は、地域で経営を行っていく上での心強い仲間となります。



踏み出す

6ヶ月の育成塾の最後には、自社の目指す未来と、それを中期経営計画に落とし込んだものを発表します。



山形の食の先導者に!

屋台風キッチンカーで商店街に賑わいを!

新店舗をみんなが豊かになれる場所に!

それぞれが描いた未来図が、ワクワクするような新しい高畠へつながっていく



塾生

株式会社魚竹商店
代表取締役
竹田 広幸さん

「実行できる」自分に生まれ変わった
アイデアを武器に、
おもしろすぎる商店街をつくる!

—— 育成塾に参加して、一番変化したことはなんですか？

「実行することで、未来が変わる」ということに気づけたことです。これまではやると思って何か言われるんじゃないかと考えてしまったり、実行に至らないことも多かったと思います。しかしこの塾でリーダーシップについて学び、どんな自分になりたいか突き詰めて考えることで気持ちが変わり、すぐに実行できる自分に生まれ変わりました。

—— どんな未来をつくりたいですか？

3つの商店街の中心部で商売をしている私は、商店街から町を元気にしたいという思いは強くありました。今回、自社のビジョンを「山に海を届け、地域に必要なとされる商売を創る」と明文化したことで、自社の果たす役割がより明確になりました。そこで、屋台風のキッチンカーを導入して商店街に人が集まれる場を創るという新規事業を計画しました。これから実現に向け動いていきます。



統括メンター

竹田さんからは、当初から商店街への熱量を強く感じ、地域の兄貴分的なイメージを受けました。塾を通してその熱量は変わらず、さらに基礎力・自社の歴史的価値・自分ビジョン・自社ビジョンを身にまとい、地域に必要な商店街を創造するリーダーへの道を歩み始めたと感じています。

有限責任監査法人トーマツ
公認会計士
森川 祐亨



塾生

株式会社エイコウ
常務取締役
舟山 徹さん

よねおりかんこうセンターを、
食の楽しさ旅の楽しさ一番の店へ!
自分の中にある答えを再発見できた

育成塾に参加して一番よかったのは、自分自身のルーツや好きなことを見つめ直し、これまで気づくことができなかった、「自分の中にある答え」を引き出してもらえたことです。さらに、自社の強みを「商品の目利き」と位置付け、競合分析や数値的な根拠も踏まえ、自社で運営する「よねおりかんこうセンター」の食品部門をさらにブラッシュアップして、日本全国のローカル食品のセレクトショップに転換していく計画を立てることができました。

回を重ねるごとに食や旅への想いが明確になった舟山さん。無限大のワクワクを、十人十色の楽しさへ繋げてくれるパワーを感じます。



伴走者 | 高畠町役場
岡崎 桜

「とびだせ!山形のだし」 自分の思いを込めた言葉で 決意表明できた

2022年の7月に入社し、9月からこの塾に参加しました。初めは、社長が言っている言葉をそのまま伝えることしかできなかったのですが、セッションを繰り返すうちに、自分の言葉として自社の商品やビジョンを語れるようになっていきました。卒業式では、山形のだしを台湾に展開していきたいという思いを、社長や地域の方々の前で決意表明することができました。人間として大きく成長できた6ヶ月だったと感じています。

塾生

三和漬物食品株式会社
営業部
鈴木 陽平さん

「とびだせ陽平さん!」自分史上最高点に到達して、堂々と発表した姿がとてまかつよかったです!

伴走者 | 高畠町役場
竹田 昌太



令和6年度

まちづくり出前講座のご案内

各種団体の学習や趣味の講座、自治会等の地域づくりに対して出前講座を行っています。町のみなさんや町職員が講師になって、みなさんのところにお伺いします。ぜひご活用ください！

◆対象／町内に在住、在勤している5人以上で構成された団体

◆時間／9時～21時までの90分程度（12月29日～1月3日を除く）

◆開催場所／町内
※会場の手配、準備等は申込者側で行ってください。

◆受講料／原則無料
※会場利用料、材料費実費が発生する場合は申込者負担

◆申込方法／事前に講師に連絡を取り、直接日程調整を行ってください。調整後に、所定の申込書で、社会教育課にお申し込みください。

※所定の申込書は、役場各課、各地区公民館または、町ホームページから入手できます。

所定の申込書はこちらから▶



【まちづくり出前講座】

No.	講座名	担当課
防災・減災		
1	自分たちの地域は自分たちで守る	総務課 ☎(52)3744
2	防災マップの見方・使い方	
3	災害から自分や家族を守る	
4	こんなときキミならどうする？ (小学生向け)	
5	福祉マップを作ってみよう	福祉課 ☎(52)3564
6	住宅の耐震診断・改修のすすめ	建設課 ☎(52)4481
健康		
7	スポーツを楽しもう	社会教育課 ☎(52)2719
8	フレイル予防で健康長寿	福祉課 ☎(52)4478
9	認知症サポーターになろう	福祉課 ☎(52)4495
10	賢く生かそう健診結果	健康子育て課 ☎(52)5045
11	日常生活に取り入れやすい身体活動のコツ+10	
12	食べ方や塩分について考えよう	
13	受動喫煙防止と卒煙について考えよう	
歴史・文化・学習		
14	高島町の文化財	社会教育課 ☎(52)4472
15	高島町の歴史	
16	図書館はこんなところ	社会教育課 ☎(52)4493

No.	講座名	担当課
環境		
17	賢く、お得にエネルギー	企画課 ☎(52)1215
18	はじめよう！エコドライブ	
子育て		
19	子育て支援と保育サービス	健康子育て課 ☎(52)3031
20	みんなで守ろう子どもの笑顔	健康子育て課 ☎(52)2864
福祉		
21	知ってますか？成年後見制度	福祉課 ☎(52)4495
22	助け合い・支え合いの地域づくり	福祉課 ☎(52)3564
23	障がいのある人もない人も共に生きる やさしいまちをめざして	福祉課 ☎(52)4473
介護		
24	介護保険制度について	福祉課 ☎(52)1288
25	いろいろあります！介護サービス	
税金と保険		
26	知って納得 ～私たちの町税～	税務課 ☎(52)4477
27	知って納得 ～国保税と後期高齢保険料～	
28	国民健康保険のしくみ	町民課 ☎(52)1327
29	後期高齢者医療制度について	
30	ご存知ですか？ジェネリック医薬品	

No.	講座名	担当課
地域づくり		
31	公民館ア・ラ・カ・ル・ト	社会教育課 ☎(52)4487
32	自治公民館の活用法	
33	地域づくりの主役はあなたです	
暮らし		
34	デマンド交通で出かけよう!	福祉課 ☎(52)4478
35	植物と私たちの暮らし	農林課 ☎(52)1113
36	地産地消のススメ	農林課 ☎(52)1827
37	まちなか歩きのおすすめ	商工観光課 ☎(52)4482
38	ごみ分別に迷ったら	町民課 ☎(52)1596
39	水道のしくみ	上下水道課 ☎(52)2392
40	下水道のしくみ	上下水道課 ☎(52)4484
まちづくり		
41	一人ひとりが幸せを感じられる持続可能なまちづくり～総合計画～	企画課 ☎(52)1112
42	公共施設の適切な管理について～高島町個別施設計画のあらまし～	財政課 ☎(52)1324
43	新庁舎の建設について	財政課 ☎(52)1324
44	高島町の都市計画	建設課 ☎(52)1145
45	道路や河川のはなし	建設課 ☎(52)4491
46	地籍調査って何?	建設課 ☎(52)1115

No.	講座名	担当課
産業		
47	たかはたブランドって何?	商工観光課 ☎(52)1146
48	高島町の産業のようす	商工観光課 ☎(52)2019
49	創業のすすめ	商工観光課 ☎(52)2019
観光		
50	観光によるまちづくり	商工観光課 ☎(52)4482
人権		
51	男女共同参画について考えよう	企画課 ☎(52)4476
地方自治		
52	高島町のふるさと納税(一般向け)	商工観光課 ☎(52)1146
53	高島町のふるさと納税(返礼品取扱事業者向け)	
54	マイナンバーカードを活用しよう	町民課 ☎(52)1345
55	便利で簡単! オンライン申請	企画課 ☎(52)1734
56	町のおさいふ事情	財政課 ☎(52)1740
57	高島町の農業	農林課 ☎(52)1827
58	農地について	農業委員会 事務局 ☎(52)4479
59	農業者年金のすべて	
60	選挙について	選挙管理委員会
61	選挙の主役は君たちだ!	☎(52)4475
62	なるほど! 議会のしくみ	議会事務局 ☎(52)4485

【町民講座】

No.	講座名	講師・連絡先
教養・趣味		
1	煎茶道方円流「おいしいお茶の入れ方」指導	梅津 典子 さん ☎090(7336)9493
2	紙芝居上演	
3	和服・聞く・着る講座	市川 長子 さん ☎(57)4586
4	三味線に合わせて唄う	藤本 繁一 さん ☎(52)1658
5	昔話を聞こう	まほろば語り部の会 代表 中川 和江 さん ☎(57)3548
6	やさしい陶芸	高島町陶芸同好会 代表 佐藤 健 さん 社会教育課 ☎(52)4487
環境		
7	「鍋帽子®」作って、使って、エコクッキング	島津 恵理子 さん ☎(52)2465

No.	講座名	講師・連絡先
暮らし		
8	悪質商法と消費生活について	渡部 忠一 さん ☎(56)2865
9	高島町をご案内	竹田 征一 さん 高島町観光協会 ☎(57)3844
健康		
10	げんきかい講座	げんき会代表 竹田 洋明 さん げんき館 ☎(52)5045
11	免疫力アップ! ～コロナ感染対策～	元公立高島病院副院長 大木 宏 医師 社会教育課 ☎(52)4487
12	「ウォーキングフットボール」を楽しもう	高島町サッカー競技 協会代表 武島 知一 さん ☎090(7799)7754

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納税(納入)通知書を7月12日(金)に送付します

【国民健康保険税の主な変更点】

- 被保険者数の減少や一人あたりの医療費の増加、医療の高度化といった状況により、年々財政状況が厳しくなっています。今後も安定した国民健康保険事業運営のため、保険税額等を下表のとおり改正します。(表1)
- 国民健康保険税の納税義務者およびその世帯に属する被保険者の所得の合計額が一定以下の場合、均等割(全員に納めていただく定額部分)と平等割(1世帯ごとに課せられる金額)の税額が減額になります。令和6年度から5割軽減と2割軽減の対象所得額が拡大されます。(表2)

【表1：保険税額等の変更】

	医療分	支援金分	介護分
変更前	(課税限度額 65万円) 所得割 6.6% 均等割額 25,000円 平等割額 20,500円	(課税限度額 22万円) 所得割 2.56% 均等割額 9,900円 平等割額 7,300円	(課税限度額 17万円) 所得割 1.86% 均等割額 9,200円 平等割額 4,700円
変更後	(課税限度額 65万円) 所得割 6.92% 均等割額 28,700円 平等割額 20,600円	(課税限度額 24万円) 所得割 2.80% 均等割額 11,500円 平等割額 8,300円	(課税限度額 17万円) 所得割 2.16% 均等割額 10,900円 平等割額 5,800円

【介護保険料の主な変更点】

令和6年度から令和8年度の介護保険料基準額は、前年度と同様の月額5,900円、年額70,800円です。ただし、保険料区分が、全10段階から全13段階に変更になります。保険料額は、前年の所得や世帯の状況に応じて決定されます。

詳細は、通知書に同封されるパンフレットまたは町ホームページをご覧ください。

【後期高齢者医療保険料の保険料率の変更】

令和6・7年度の保険料率は、賦課限度額とあわせて次のとおりに改定されます。

◆保険料率

	変更前	変更後
所得割率	8.8%	9.43%(所得58万円を超える人) 8.68%(所得58万円以下の人)
均等割額	43,100円	47,600円

◆賦課限度額(保険料負担の年間上限額)

変更前	変更後
66万円	◎令和5年度末時点で後期高齢者医療の被保険者だった人…年73万円
	◎令和6年度に障害認定を受け、後期高齢者医療に加入される人…年73万円
	◎令和6年度に75歳に到達し、新たに後期高齢者医療に加入される人…年80万円

【表2：国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減判定基準所得額の変更】

基準所得額	軽減割合
43万円+10万円×(※給与所得者等の数-1)以下	7割
43万円+(29万5千円×加入者数)+10万円×(※給与所得者等の数-1)以下	5割
43万円+(54万5千円×加入者数)+10万円×(※給与所得者等の数-1)以下	2割

※給与所得者：一定の給与所得がある人および公的年金等の支給を受ける人

医療証について

子育て世代、障がいをお持ちの人の経済的負担軽減のため、医療費の自己負担分を助成する医療証を交付しています。

◆申請・問合せ先／町民課医療給付係 ☎(52)1327

【重度心身障がい(児)者医療証】

- ◆対象者／町民税所得割 23 万 5 千円以下で、次に該当する人
 - ①身体障害者手帳 1 級または 2 級 ②療育手帳 A
 - ③精神障害者保健福祉手帳 1 級
 - ④国民年金障害等級 1 級の障害基礎年金受給者
 - ⑤精神障がい者で、恩給法の特別項症および第 1 項症、その他公的年金各法の障害等級 1 級受給者
 - ⑥特別児童扶養手当 1 級該当者、重度の障がいがある認められる 20 歳以上の人

- ◆助成内容／本人または扶養者の前年の所得に対する所得税の課税の有無により異なります。
 - ①課税されていない場合⇒**保険適用分が無料**
 - ②課税されている場合⇒**医療費の 1 割負担**
外来上限額 14,000 円/月
入院上限額 57,600 円/月
- ◆申請時の持ち物／健康保険証、印鑑(スタンプ印以外)、対象となることを確認できる書類(手帳、証書等)

【ひとり親家庭等医療証】

- ◆対象者／
 - ①配偶者がおらず、就労等により一定の収入を得ていて、18 歳以下の児童を扶養している人
※前年の所得に所得税が課税されている場合および誰かに扶養されている場合は対象外
 - ②①に扶養されている 18 歳以下の児童
 - ③父母のいない 18 歳以下の児童

※扶養者の前年の所得に所得税が課税されている場合は対象外

- ◆助成内容／**保険適用分が無料**
※入院時の食事代および自費請求分等は自己負担
- ◆申請時の持ち物／親と子の健康保険証、印鑑(スタンプ印以外)

【子育て支援医療証】

- ◆対象者／0 歳から 18 歳
※ 18 歳到達後の 3 月末まで対象
- ◆助成内容／**保険適用分が無料**
※入院時の食事代および自費請求分等は自己負担
- ◆申請時の持ち物／子の健康保険証、印鑑(スタンプ印以外)
※申請済みの人には、期限が切れる前に新しいものを郵送します。

◆有効期限／

年齢	有効期限
0～2 歳	3 歳になる誕生月の末
3 歳～小学 3 年生	毎年誕生月の末
小学 4～6 年生	6 年生の 3 月末
中学 1～3 年生	3 年生の 3 月末
16 歳～18 歳	18 歳到達後の 3 月末

【各制度に共通すること】

- ◆申請後、健康保険に変更があった場合
→町民課まで届出ください。
- ◆県外で医療機関を受診された場合
→県外では医療証が使えません。医療費支払い後、町民課に支給申請をすることで自己負担分を支給します。
- ◆町民税非課税世帯の人
→「標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると食事代が減額されます。入院前に、加入している健康保険に申請してください。
- ◆転入した人
→本人または扶養者の所得と控除額がわかる書類が必要な場合があります。

- ◆学校・保育所での傷病および交通事故やケンカ等による相手方がいる傷病について
→受診時に医療証を使用せずに自己負担分をお支払いください。学校や相手の加入する保険から医療費が支給されます。学校保険が適用にならない、もしくは相手方がいる傷病について保険が減額となる場合は、町民課に支給申請をしてください。
- ◆医療証で負担した医療費が高額療養費に該当した場合
→書類を送付しますので、手続きにご協力ください。また、**加入している保険者から高額療養費が支給された場合、町に返還していただくことになります。**

8月1日から使用する新しい保険証を郵送します

◆申請・問合せ先／町民課医療給付係 ☎(52)1327

新しい保険証を7月下旬に郵送します。国民健康保険(国保)の加入者分はまとめて世帯主宛に、後期高齢者医療の保険証は1人分ずつ加入者宛に郵送します。保険証が届いたら、記載事項に間違いがないか確認してください。※国保の保険証は、世帯主が国保に加入していなくても世帯主宛にまとめて郵送します。※8月1日以降に医療機関を受診する際は、新しい保険証を使用してください。

国民健康保険の新しい保険証

- ◆新しい保険証の色／うぐいす色
- ◆有効期限／令和7年7月31日まで(1年間)
- ※70歳から74歳の人には、一部負担割合を記載した「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。

国民健康保険被保険者証



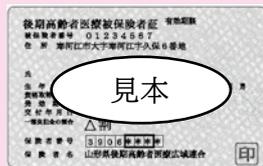
国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証(70歳～74歳)



後期高齢者医療の新しい保険証

- ◆新しい保険証の色／青色
- ◆有効期限／令和7年7月31日まで(1年間)
- ※後期高齢者医療保険料に滞納がある人は、有効期限が異なります。

後期高齢者医療被保険者証



国民健康保険証の有効期限について

新しい保険証の有効期限は令和7年7月31日ですが、次の①～④に該当する人は、有効期限が異なりますのでご注意ください。また、有効期限が近づいたら新しい保険証に関する案内をお送りしますのでご確認ください。

- ①70歳の誕生日を迎える人
 - ◆有効期限／誕生月の末
 - ※誕生日が1日の人は誕生月前月の月末
- ②75歳の誕生日を迎える人
 - ◆有効期限／誕生日の前日
- ③就学中の被保険者の特例(マル学)が適用されている人のうち今年度卒業予定の人
 - ◆有効期限／特例期間終了日
- ④国民健康保険税に滞納がある人

限度額認定証の申請・更新

【国民健康保険の場合】

現在お使いの限度額認定証の有効期限は令和6年7月31日です。8月以降も引き続き限度額認定証が必要な人は、8月1日以降に改めて町民課で申請ください。

- ◆申請に必要なもの／対象者の国民健康保険証、来庁される人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証等)

【後期高齢者医療の場合】

現在お使いの限度額認定証の有効期限は令和6年7月31日です。引き続き認定された人には新しい限度額認定証が同封されています。8月1日以降に医療機関を受診する際は、新しい限度額認定証を使用してください。

マイナンバーカードと保険証が一体化されます

令和6年12月2日から、既存の保険証の新規発行が廃止され、マイナ保険証(健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード)に切り替わります。※マイナンバーカードをお持ちでない人には、保険証の代わりに使用できる資格確認書が交付されます。



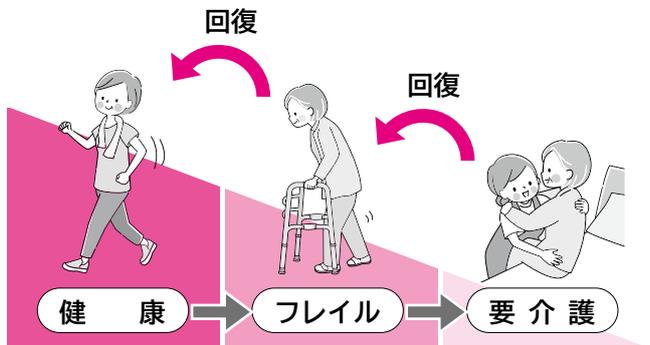
フレ！フレ！フレイル予防♪

☎福祉課高齢者支援係 ☎(52)4478

「いつまでも健康で自分らしく、生きがいを持ち、日々楽しく生活を送る」ことは、誰もが願うことだと思います。願いが叶うように、今からフレイル予防に取り組みましょう！

【フレイルとは？】

加齢に伴い、**体や心のはたらき、社会のつながりが弱くなった状態**をいいます。健康と要介護(介護が必要な状態)の**中間**に位置し、放っておくと要介護に繋がる可能性があります。しかし、フレイルの状態は**早期発見・適切な予防**をすると、健康な状態への回復が期待されます！



運 動

◎散歩やウォーキング等を1日20～30分程度と毎日少しの筋トレをプラス！



- 【膝のばし運動】※3回繰り返す
- ①右ひざを5秒数えながらゆっくり伸ばす
 - ②伸ばしたまま5秒数える
 - ③5秒数えながらゆっくり下ろす
 - ④左足も同様に行う



- 【つま先立ち運動】※5回繰り返す
- ① 椅子の背もたれを持って立つ
 - ② 5秒数えてつま先立ちになり5秒キープ
 - ③ 5秒でゆっくり戻す

口 腔

- ◎毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防する。
- ◎よく噛んで食べる。
- ◎かかりつけ歯科医で定期的に健診を受ける。
- ◎お口の体操で、噛む力・飲み込む力を鍛える

【パタカラ体操】

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌を丸めるように



フレイル予防の4本柱

◎こころとからだの健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

- ・1日1回以上は外出を！
- ・週1回以上は、友人・知人と交流を！
- ・楽しさややりがいのある活動に参加しましょう！



社会参加は認知症予防にも効果的

社会参加

- ◎1日3食、バランスのよい食事を！
- ◎筋肉をつくるタンパク質も大切に！

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！



栄 養



65歳以上の人を対象とした町の運動教室をご案内します

☎福祉課高齢者支援係 ☎(52)4478

◎認知症予防教室『コグニサイズ』

◆対象/次のすべてに当てはまる人

- ・要介護認定(要介護1～5)を受けていない人
- ・医師から運動制限の指示を受けていない人

※申し込み多数の場合、初めて参加する人を優先させていただきます。

◆期間/8月21日(水)～10月9日(水)

毎週火・金曜日(全14回)

◆時間/14時～15時30分

※初回と最終回のみ検査のため時間が異なります

◆場所/総合交流プラザ

◆定員/12人程度

◆申込締切/7月31日(水) ※定員に達し次第締切

【コグニサイズとは?】

国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(計算、しりとり等)を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みです。



頭を使う
認知課題



体を使う
運動課題

◎げんきアップ教室

◆時間/9時15分～10時45分

◆場所/置賜スポーツ交流プラザ ユルット

◆定員/各コース15人(1人1コース)

◆参加費/1,200円(スポーツ保険料)

※初回参加時にお支払いください。

◆申込締切/8月30日(金)

◎ステップアップ教室 運動強度★☆☆

◆期日/毎月第2・第4金曜日(通年開催)

◆時間/13時30分～15時

◆場所/屋代地区公民館

◆内容/下肢筋力やバランス能力向上のための筋トレ、お口の体操、栄養に関する講話等

◆参加期間/参加月から6か月間



①しっかり筋トレコース 運動強度★★★

◆期間/10月8日(火)～12月10日(火)

毎週火曜日 全10回

◆内容/本格的なマシンを使った筋トレやリズム体操等

②らくらく貯筋コース 運動強度★★☆

◆期間/10月11日(金)～12月13日(金)

毎週金曜日 全10回

◆内容/ストレッチや優しい筋トレ等

◎運動教室への参加を希望する人は、福祉課高齢者支援係に電話でお申し込みください。

◎教室の送迎にデマンド交通を利用される人は、片道100円で利用できます。別途申請が必要ですので、申し込みの際にお伝えください。

広告

鍼灸専門治療院

まほろば針灸院

時間予約制 電話0238-52-4533

午前9:00～12:00 午後2:30～6:00

【休診日】木曜日・日曜日・祝日 △火曜日・土曜日は4:30まで

交通事故保険治療ご相談下さい

〒992-0302 高畠町大字安久津2368-1

鍼灸師 平田 朋子

(全日本鍼灸学会認定鍼灸師・認定心理士・介護予防運動指導員)

浴室クリーニング

¥19,800(税込)/一式～

換気扇クリーニング

¥19,800(税込)/台～

洗濯機クリーニング

¥12,100(税込)/台(縦型)～

エアコンクリーニング

¥12,100(税込)/台～

担当の横澤です

お掃除に関することは、お気軽にご相談下さい

7.8月はお得なキャンペーン

開催中です!

まずはお気軽に見積無料
お電話ください!



おそうじ本舗
南陽店 ☎0120-62-2005

〒992-0302 高畠町大字安久津2368-1





民生委員・児童委員が新たに委嘱されました

お知らせ 町福祉課地域福祉係 ☎(52)3564

町のみなさんの身近な相談役として活動していきます。心配ごとや困りごと等がありましたらご相談ください。



高橋 忠昭 さん

【担当】 東本町・西本町・川沼



水道管の清掃作業を行います

お知らせ 町上下水道課水道係 ☎(52)2392

おいしい水をお届けするために、水道配水管の清掃作業を行います。作業中は濁り水が発生しますので、使用しないでください。ご協力をお願いします。

◆日時／7月26日(金) 22時～翌2時(夜間作業)

◆対象地区／屋代地区



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

お知らせ 町民課住民年金係 ☎(52)1345 米沢年金事務所 ☎(22)4220

【令和6年4月分～令和7年3月分の国民年金】

◆保険料／月額16,980円 ◆納付期限／翌月の末日

◆納付方法／納付書(金融機関・郵便局・コンビニエンスストア)、クレジットカード、インターネット、口座振替
※納付書は日本年金機構から送付されます。また、過去分の保険料は、口座振替での納付はできません。

【国民年金保険料免除等の申請について】

保険料の納め忘れがあると、万一障がいや死亡といった不測の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられないことがありますので、必ず納付期限までに納めてください。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、町民課住民年金係で手続きをしてください。申請書は窓口にて備え付けてあります。

【7月から免除等の受け付けを開始します】

令和6年度分(令和6年7月分～令和7年6月分まで)の免除等の受け付けは、7月から開始します。申請が可能な過去の期間については、申請書を提出した日から2年1か月前の分までです。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請していなかった期間がある人は、一度年金事務所にご相談ください。

国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できるようになりました

現金・口座振替等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子(キャッシュレス)決済での納付も可能です。

決済アプリで、「領収(納付受託)済通知書」(納付書)のバーコードを読み取ると、電子(キャッシュレス)決済ができます。

※バーコードが印字されていない納付書は決済アプリに対応していません。

【利用に必要なもの】

①納付書 ②スマートフォン ③決済アプリ

【対象の決済アプリ】

・au PAY ・d払い ・楽天ペイ
・Pay B ・PayPay ・LINEpay

年金事務所にて年金相談・お手続きをされる際は…

「予約受付専用電話」

☎0570-05-4890

予約相談 をご利用ください！

〈予約受付時間帯〉※前日までに予約してください
月曜～金曜(平日) 8時30分～17時15分

※ご連絡の際は、基礎年金番号の分かる基礎年金番号通知書(年金手帳や年金証書)をご準備ください。



「緑の募金」ありがとうございました

農林課農村林務係 ☎(52)1113

「緑の募金」運動については、今年も大きな成果をあげることができました。

ご協力いただいたみなさんには深く感謝申し上げます。ご協力いただいた募金は取り組み元の公益財団法人やまがた森林と緑の推進機構において、緑の少年団の活動、県内各地で緑のプレゼントの実施、学校や公共施設の緑化等、緑に関する様々な活動に役立てられます。

【緑の募金合計】 621,230 円



7月28日は肝炎デー

7月22日～28日は肝臓週間！

健康子育て課健康推進係 ☎(52)5045

世界保健機関(WHO)は、2010年に7月28日を「**世界肝炎デー**」と定めました。日本でも同日を「**日本肝炎デー**」と制定し、毎年7月28日を含む1週間を「**肝臓週間**」と定めています。

町では、肝炎の早期発見を目的に、重点年齢の人に**肝炎ウイルス検診を実施**しています。今年度41歳、46歳、51歳、56歳、61歳、66歳の人に無料で行っていきます。ぜひ、ご活用ください。※町の肝炎ウイルス検診対象外の人は、置賜保健所で行っている無料検診をご活用ください。



自己採点形式で応募が簡単、応募すると参加記念品がもらえる

健康づくりを意識しよう『健康マイレージ』

健康子育て課健康推進係 ☎(52)5045

7月から健康マイレージが始まります。チャレンジシートに記載されている、健康に関する項目を5つ以上達成できたら応募できます。簡単な項目もあるので、まずはチャレンジしてみましょ！

◆**応募締切**／令和7年2月17日(月)

◆**申込先**／健康子育て課(げんき館内)

どうやってチャレンジするの？

①チャレンジシートを入手する

下記町ホームページ、げんき館または各地区公民館からチャレンジシートを入手する。

②チャレンジシートにチェックする

健康に関する取り組みをしたらチャレンジシートにチェックする。

③5つ以上達成したら応募する

チャレンジシートをげんき館へ提出するか、右記応募フォームから応募する。



▲詳細はこちら

①たかはた健康マイレージ

◆**対象**／町内在住の18歳以上の人(今年度18歳を迎える人も該当)

②おやこ健康マイレージ

◆**対象**／町内在住の小学6年生までのお子さん
と父母または祖父母

※応募はどちらか1回のみです。重複しての申請や複数回の応募はできません。

【応募すると全員もらえる】

- ①やまがた健康づくり応援カード
※協力店で特典・サービスが受けられます
- ②参加記念品：歯ブラシ、青汁3包

【応募者の中から抽選で40名にプレゼント】

対象店舗で使える「高島まるごとおうえんポイント」2,500円相当をプレゼントします。

※当選したポイントをもらうためには、「ご当地なび」アプリまたは、対象店舗でポイントカードを取得する必要があります。

広告

**「広報たかはた」
広告募集中！！**

月額
¥10,000～

町企画課情報戦略係
☎(52)4476

詳細はこちらをご確認ください▶



**「町公式ホームページ」
バナー広告募集中！！**

月額
¥12,000

町企画課情報戦略係
☎(52)4476

詳細はこちらをご確認ください▶

