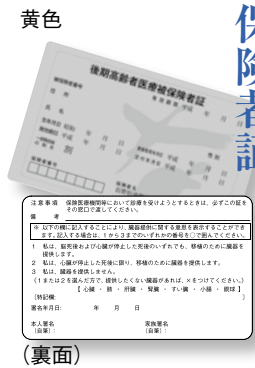


健康

8月から更新します。

75歳以上の人
(65歳以上で障害認定を受けている人)
後期高齢者
医療被保険者証



後

期高齢者医療被保険者証（保険証）が8月から更新になります。新しい保険証は7月末日までに対象者に郵送されます。お手元に届きましたら、住所、氏名、一部負担金割合など記載内容に変更や間違いなどがないかを確認してください。後期高齢者医療被保険者証は長野県後期高齢者医療広域連合から黄色の封筒で郵送されます。保険証の色は黄色です。なお、古い保険証は各自で破棄してください。

☎市民課国保年金担当

（☎82・3131代 ☎82・6622）

または長野県後期高齢者医療広域連合事務局資格管理課資格管理係（☎026・229・5320）

国民健康保険に加入している
70歳から74歳までの人
高齢受給者証



高

齢受給者証が8月から更新になります。新しい受給者証は7月末日までに対象者に郵送されますので、お手元に届きましたら内容に間違いなどがないかを確認してください。高齢受給者証の色は緑色です。古い高齢受給者証は有効期限を迎えますので、8月1日以降に各自で破棄してください。

《高齢受給者証について》

70歳の誕生日の翌月「月の初日（1日）生まれの人はその月」から75歳になるまでの間、医療機関で受診する際に国民健康保険被保険者証（保険証）と一緒に提示してください。医療機関での自己負担額は、総医療費のうち高齢受給者証に記載された割合となります。

11時 ▽個別相談 正午から（予約者優先）

●場所 松本保健福祉事務所

午前 203号会議室

午後 松本保健福祉事務所相談室

●相談内容 ◎医療相談 ▽内科・消化器内科等 前島信也医師（松本歯科大学付属病院）

▽神経内科 大原慎司医師（ま

つもと医療センター松本病院）

▽膠原病等 石井亘医師（信州

大学医学部付属病院）

※当日、お薬手帳や検査データなどを持参してください。

◎リハビリ相談 理学療法士

◎療養・福祉相談 医療ソーシ

ャルワーカー・社会福祉士

◎職業・就職相談 職業指導官

◎栄養・生活相談 難病相談支

援員・管理栄養士・保健師

●申し込み・問い合わせ 10月5

日（金）までに、松本保健福祉

事務所へ電話かファクスまたは

郵送でお申し込みください。

【共通事項】

〒390・0852

松本市島立1020

松本保健福祉事務所健康づくり

支援課保健衛生第1係保健師

（☎40・1939 ☎47・9293）

後援ナビ

☎=日時 ☎=場所 ☎=定員 ☎=料金 ☎=申し込み ☎=問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み 問い合わせ
安曇野助産師会主催 マタニティーの つどい in 安曇野	安曇野助産師会では、講師に大浜悦子さんをお迎えし、妊婦さんの心と体の癒やしのための「マタニティーヨーガ」と、ウクレレを中心としたユニット「ゆくりりっく」によるミニライブを行います。つどいでは、育児体験や妊婦体験、沐浴体験、助産師によるなんでも相談、栄養士による栄養相談などもあります。	☎：8月26日（日）13:00～15:00（受付12:45～） ☎：豊科保健センター マタニティーヨーガ ▷1回目13:00～13:30 ▷2回目14:20～14:50 ゆくりりっくミニライブ 13:40～14:10	マタニティーヨーガのみ ☎：各回とも25人（先着順） ☎：無料 ☎：バスタオル、水分	☎：安曇野助産師会実行委員長 小松さん（☎62・4382）
市商工会主催 運転技能講習会	市商工会では、日本技能教習所（有）の講師により、小型移動式クレーン運転技能講習会を行います。正しい知識を身に付け、安全に作業を行うための講習です。講習会は建設教育訓練助成金の対象です。	☎：9月1日（土）、2日（日）8日（土） 各日とも8:30～17:30 ☎：明科公民館、明科龍門 刈公園広場	☎：30人 ☎：▷第1コース 3万9,000円 ▷第2コース 3万2,000円 ※商工会員は 3,000円の減額	☎：8月24日（金）までに電話でお申し込みください。 ☎：安曇野市商工会堀金支所 平川さん（☎72・5123）
長峰山フォーラム8 竹林整備と 竹細工体験	里山の生き物たちは、大変少なくなり、森を明るくしてくれる人を待っています。竹林を整備することで里山への理解を深めるとともに、竹細工を通して素材への関心を高めます。里山で豊かな1日を過ごしてみませんか。JR明科駅、市内各総合支所より無料送迎バスが出ます。	☎：8月19日（日） ▷竹林整備作業体験 9:30～12:00 ▷竹細工体験 13:00～15:40（雨天決行） ☎：明科矢ノ沢地区公民館 および付近の竹林	☎：40人（先着順） ☎：1人500円（テキストおやつ代） ※小学生は無料 ☎：弁当、飲み物、雨具	☎：8月10日（金）までに電話でお申し込みください。 ☎：特定非営利活動法人森倶楽部21 永田さん（☎58・0360）
運転免許更新 特定任意講習会	安曇野交通安全協会では、運転免許更新者を対象に特定任意講習会を開催します。この講習を受けると更新時の講習は免除されます。70歳以上の人、更新時に70歳になる人は別講習が必要のため受講できません。優良運転者は受講する必要はありません。	☎：8月18日（土） 受付18:30～19:00 講習19:00～21:00 ☎：豊科公民館2階大会議室	対象者：平成24年8月19日～平成25年2月18日までの間に運転免許を更新する人 ☎：1,500円	☎：安曇野交通安全協会（☎72・2263） ※運転免許証、筆記用具を持参してください。 ※おつりのないようお願いします。

相談

成年後見制度に関する無料相談

☎後期高齢者介護課課外介護予防係内
地域包括支援センター

（☎81・0760 ☎81・0703）

市では、民事法務協会の協力により成年後見制度に関する無料相談窓口を開設します。お金の管理や契約などに不安のある人、認知症や障害のため今後の生活に不安がある人、またはご家族の皆さんは、気軽にご相談ください。

●相談日時 8月16日（木）

午後1時30分～3時30分

●場所 穂高健康支援センター

●申し込み 8月10日（金）（土日は除く）

までに電話で予約申し込みをしてください。（午前8

時30分～午後5時15分までの間）

就職面接会夏の陣を開催

ハローワーク松本では、平成25年3月の新卒者および卒業後おおむね3年以内の人を対象として就職面接会夏の陣を開催します。企業の人事担当者と直接話ができる機会です。事前予約は不要です。

●日時 8月21日（火）13:00～16:00

※受付12:30

●場所 ホテルブエナビスタ

●参加費 無料

☎ヤングハローワーク松本（☎31・8600）

6月分の空間放射線量

いずれの地点においても健康に影響のない値でした。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎生活環境課環境保全係（482・3131代）682・6622

測定地点	（マイクロシーベルト／時間）			
	6/5（火）	6/12（火）	6/19（火）	6/26（火）
本庁舎	0.12	0.09	0.10	0.11
豊科庁舎	0.09	0.10	0.11	0.09
穂高庁舎	0.10	0.09	0.10	0.09
三郷庁舎	0.09	0.09	0.11	0.10
堀金庁舎	0.09	0.09	0.10	0.10
明科庁舎	0.09	0.08	0.09	0.08
穂高健康支援センター	0.10	0.10	0.11	0.09

測定結果