

フレイル予防体操に参加しませんか？

～運動の専門家が各会場へ訪問し、皆さまの健康づくり(フレイル予防)を応援します～

フレイルとは…

体力、気力、認知機能など、からだやこころの機能低下により要介護に陥りやすくなっている状態のことです。フレイルは早めの気づきと適切な取り組みで進行を防ぐことができ、健康な状態に戻ることができます。

- ◆日時／7月1日(月)から毎週(雨天中止) 8:00～10:00のうち30分間実施
- ◆対象／65歳以上の方ならどなたでも
(初回参加時に、アンケートへの協力をお願いします。)
- ◆内容／運動の専門家による指導のもと、軽体操やウォーキング等を実施します。



希望する会場へ自由に参加してください。

美濃

会場名	曜日	時間
観光協会前ポケットパーク(本住町)	火	8:00
尾崎神社(前野)	火	8:45
白山神社(口野々)	木	8:00
八幡神社(上条)	木	8:45

上牧

会場名	曜日	時間
神明神社(乙狩口本上)	火	8:45
瀬崎神社(小倉)	木	9:30
旧消防車庫前(乙狩神矢洞)	金	8:00
観音堂付近(乙狩柏野)	金	8:45
神明神社(乙狩新河)	金	9:30

洲原

会場名	曜日	時間
神明神社(立花)	月	8:00
洲原神社(須原)	月	8:45
上河和コミュニティセンター(上河和)	月	9:30
洲原コミュニティセンター(下河和)	火	8:00
八幡神社(横持)	火	8:45

大矢田

会場名	曜日	時間
高禅寺稻荷神社(中切)	水	8:00
喪山天神社(伊瀬)	水	8:45
青柳神社(東端)	水	9:30

下牧

会場名	曜日	時間
籠神社(片知奥板山)	月	8:00
金峰神社(片知本郷)	月	8:45
神明神社(東川)	火	8:00
神明神社(穴洞)	木	8:00
白山神社(神洞)	木	8:45
弘法大師長寿院(長瀬)	金	8:00
神明神社(浅野)	金	8:45

藍見

会場名	曜日	時間
上神神社(笠神)	月	8:00
江籠禅寺(横越)	金	8:45

中有知

会場名	曜日	時間
白鬚神社(志摩)	月	8:45
薬師堂(上生櫛)	火	8:00
住吉神社(中生櫛)	火	8:45
白鬚神社(西松森)	金	8:00

問 高齢福祉保険課

1年に1度は必ず検診(健診)を受けましょう!!

美濃市に**在住**で、国民健康保険に加入中の皆さまは、
人間ドック^{※1}を受ける際**20,000円の助成**があります。

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入中の皆さまを対象に、下記の検診(健診)を実施しています。**検診(健診)の対象者**には案内と受診票等が郵送されていますので、**必ず確認**してください。



「まだ若いから」「忙しいから」と自分の健康管理を後回しにしていますか？

美濃市では**40歳代の約20%が生活習慣病を発症**し、その割合は**65歳を超えると約半数**に増加します。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、気づいた時には重篤な状態に…なんてことも。年に1度の検診(健診)で健康チェックをしましょう！

◆受けられる検診(健診)内容

加入保険	国民健康保険			後期高齢者医療保険			
対象年齢	20歳～39歳	40歳～74歳		75歳～			
健診の種類	スマホdeドック	特定健康診査	特定健康診査 ^{プラス}	国保ドック ^{※1}	長寿健診(すこやか健診)	口腔健診(さわやか健診)	
実施期間	～令和7年2月末	～令和7年1月末		～令和7年2月末	～令和7年1月末		
検査内容	身体計測		○	○	○		
	尿検査		○	○	○		
	血圧		○	○	○		
	血液検査	○14項目	○14項目	○14項目	○30項目	○14項目	
	診察		○	○	○	○	
	胃部X線			○	○		
	胸部X線			○	○		
	便潜血検査			○	○		
	視力検査				○		
	聴力検査				○		
	心電図				○		
	腹部超音波検査				○		
口腔健診						○	
自己負担額	無料	500円	1,500円	25,000円 (5,000円 ^{※1})	500円	300円	
実施方法・実施場所	採血キット (インターネット申込) ^{※2}	保健センター 各指定医療機関	美濃病院	美濃病院	各指定医療機関	各指定 歯科医院	

※1 令和7年3月31日時点の年齢が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・63歳・66歳・69歳・72歳の方には20,000円助成があるため、自己負担額は**5,000円**

【注意】特定健康診査、特定健康診査^{プラス}、国保ドックは重複して受診できません。

※2 下の2次元コードから申し込みできます



問 高齢福祉保険課

国民健康保険 後期高齢者医療制度に加入している皆さまへ

国民健康保険に加入している皆さまへ

8月1日から保険証が変わります(保険証の更新)

現在の保険証の有効期限は7月31日です。7月中旬に新しい保険証(世帯の加入者全員分)を世帯主宛に発送します。

8月1日からは7月中に発送する新しい保険証を使用ください。古い保険証は8月以降に破棄、または市役所・地域ふれあいセンターに返却してください。

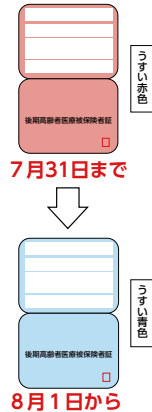
後期高齢者医療制度に加入している皆さまへ

8月1日から保険証が変わります(保険証の更新)

後期高齢者医療制度の保険証は毎年8月に更新され、その都度、色が変わります。新しい保険証は、

現在のうすい赤色から「うすい青色」へ変更されます。

現在の保険証の有効期限は7月31日です。8月1日からは7月中に発送する新しい保険証を使用ください。



保険料額の決定をお知らせする通知書を送ります(保険料額の決定)

保険料額は加入者全員が等しく負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額の合計額となります。保険料額は令和5年中の所得を基に算出されます。

保険料	
均等割額	1人 49,412円
+	
所得割額 (総所得金額-43万円) × 9.56% (所得割率)	
限度額 80万円 (年額)	

保険料額や納付方法が記載された「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を7月中旬に発送します。(6月以降に被保険者となった方へは被保険者となった月の翌月以降に発送します)

後期高齢者医療制度には保険料額の軽減措置があります

所得が少ない人への軽減措置

○均等割額の軽減

保険料の均等割額が世帯(被保険者および世帯主)の所得によって軽減されます。(図1)

○被用者保険の被扶養者であった方への軽減

被用者保険(協会けんぽ、健康保険組合、船員保険、共済組合)の被扶養者であった方は所得割額の負担はありません。また制度に加入後2年経過するまでの間に限り、均等割額は5割軽減されます。(国民健康保険・国民健康保険組合は対象となりません)

図1	軽減割合	同じ世帯の被保険者と世帯主の令和5年中の総所得金額等の合計額
	7割軽減	基礎控除額(43万円) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) 以下
	5割軽減	基礎控除額(43万円) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) + 29.5万円 × 被保険者数以下
	2割軽減	基礎控除額(43万円) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1) + 54.5万円 × 被保険者数以下

後期高齢者医療保険料について国がコールセンターを設置します

令和6年4月から後期高齢者医療保険料の制度改正が行われました

後期高齢者の保険料の負担割合は制度導入時(平成20年度)に比べ「後期高齢者1人当たりの保険料」が1.2倍、「現役世代1人当たりの後期高齢者支援金」が1.7倍に増え、現役世代の負担がより重くなっています。そこで現役世代の負担上昇を抑え、持続可能な仕組みにするための見直しが行われました。また少子化に歯止めをかけ、子育てを全世代で支援することを目的に、出産育児一時金を全世代で支え合う仕組みが令和6年4月から始まりました。その必要な費用の一部を負担する見直しも行われました。詳細についてはコールセンターへ問い合わせください。

- ◆期間 令和7年3月末まで(日曜・祝日・年末年始除く)
- ◆対応時間 9時～18時
- ☎0120-122-140

国民年金保険料免除・猶予制度について

国民年金に加入している方で、経済的な理由により保険料の納付が困難な場合は、本人の申請により国民年金保険料(16,980円/月(令和6年度))の納付が免除または猶予される制度があります。未納のままではなく、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

※学生の方は、「学生納付特例制度」を利用してください。

◆免除・納付猶予について

免除区分	老齢基礎年金を受け取るための受給資格期間への算入	受け取る老齢基礎年金の年金額への反映	追納(後払い)制度
全額免除	○	2分の1反映	10年以内であれば、後から納付(追納)することにより老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。(免除・納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降は当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので早めの追納をお勧めします。)
4分の3免除	保険料の4分の1を納めると受給期間に入ります	8分の5反映	
半額免除	保険料の半額を納めると受給期間に入ります	8分の6反映	
4分の1免除	保険料の4分の3を納めると受給期間に入ります	8分の7反映	
納付猶予	○	×	
学生納付特例	○	×	

申請について

申請者本人・配偶者・世帯主の前年所得(1月～6月までに申請する場合は前々年所得)の審査により免除区分が決定されます。(上の表を参照)

承認期間は、毎年7月～翌年6月までとなります。

(例) 令和6年度分⇒令和6年7月～令和7年6月分(令和5年中の所得で審査)

※申請は原則として毎年必要です。(全額免除・納付猶予の決定を受けている方で、申請時に次年度も継続して免除を受けることを希望した場合は自動的に審査が行われます。)

◆手続き方法

【電子申請】

マイナンバー等の情報を利用してスマートフォンやパソコンで申請します。紙の申請書より簡単に申請することができます。(マイナンバーカードやマイナポータル利用登録が必要となります。)

【窓口】

年金手帳または基礎年金番号通知書を持参の上、年金事務所または高齢福祉保険課窓口へお越しください。(退職(失業)を理由とする場合は「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」等の写しを持参ください。)

【郵送】

申請用紙に必要事項を記入の上、年金事務所または高齢福祉保険課へ送付してください。(退職(失業)を理由とする場合は「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」等の写しを添付してください。)

※申請書は日本年金機構ホームページからダウンロード可能

詳細は日本年金機構ホームページをご確認ください。



☎ 美濃加茂年金事務所(☎0574-25-8181)
高齢福祉保険課

保健推進員が決まりました

健康づくりのための保健事業の普及や、身近な相談相手として活動する「保健推進員」が決まりました。

保健推進員は研修会で健康に関する知識を習得し、各地区で健康づくり活動を実施することで、市民の健康意欲高揚、健康づくり推進を目的に活動する人たちです。(任期：2年)

担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名
■美濃		上条 河合貴久子		片知板山 門井 幸子		二町 井上 美香	
俵町 足立 清美		下渡 山田 郁子		蕨生(洞) 菱田 米子		■藍見	
米屋町 渡邊 良子		口野々・樋ヶ洞 瀬瀬千代美		蕨生(島) 後藤 朋美		極楽寺 吉田 志穂	
相生町 平田 淑子		曾代 西部 直子		神洞 山田 朋子		極楽寺 小鞠久美子	
常盤町 古田 恵美		前野 嶋田みどり		■上牧		笠神 山田ともみ	
吉川町 林 泉		安毛 松ヶ崎 操		上野 辻 里美		横越 服部三和子	
泉町 瀬口 智世		富野 古田江利子		乙狩 清水由美子		藍川 村井真知子	
本住町 市原 恵子		梅山町 差海 和子		乙狩 堀端 操		藍川 堀 好	
永重町・魚屋町 廣瀬 明美		■洲原		御手洗 羽田野富喜子		もみじが丘東 島崎 理砂	
殿町 三浦 幸子		保木脇 遠藤 絢子		小倉 戸田 和世		■中有知	
港町 今井 恵子		下河和・横持 石井 愛		■大矢田		松森 篠田身知子	
加治屋町 赤羽しおり		上河和 遠藤 知子		東端 兼山妃都美		松森 篠田 恭子	
新町 岩見 久実		須原 古田 千鶴		市場 小森 明美		生櫛 須田美和子	
千畝町 石原亜希子		立花 松ヶ崎陽子		中切 近藤真由美		生櫛 西部 量子	
段町 佐藤 光恵		■下牧		伊瀬 後藤 峰子		志摩 山中 佳香	
広岡町 梅田登美恵		長瀬 須田 紀子		西洞 宮木 久美		さくらヶ丘 向澤 厚子	
亀野町 野倉 真弓		穴洞 猿渡 直美		半道 奥田 直美		松倉台一丁目 臼井 章治	
西市場町 村瀬孝一郎		谷戸 平林津奈子		上切 辻 美紀		中央十丁目 合原 美華	
東市場町 瀬瀬 弥生		片知本郷 中島 豊美		下切 梅村可奈女			

【敬称略】

☎保健センター(☎33-0550)



美濃市LINE公式アカウント

※友達追加してね



「広報みの」がスマホで見れるよ

※「マチイロアプリ」をダウンロードしてね



美濃市Facebook公式アカウント

※市内での出来事が見られるよ



美濃市Instagram公式アカウント

※フォローしてね



市営住宅の入居者募集

■定期募集住宅

申込受付期間／7月8日(月)～7月22日(月)

住宅の種別	間取り	戸数
平成10年建設梅山住宅	3LDK	1戸

■新規随時募集住宅

申込受付期間／7月8日(月)～

住宅の種別	間取り	戸数
平成 8年建設梅山住宅	3LDK	2戸

■随時募集中住宅

住宅の種別	間取り	戸数
平成 8年建設梅山住宅	3LDK	1戸
昭和62年建設亀野住宅	3DK	6戸
平成元年建設亀野住宅	3DK	4戸
平成 5年建設亀野住宅	3DK	7戸
昭和52年建設梅山住宅	3DK	2戸
昭和46年建設梅山住宅	2DK	1戸
昭和47年建設梅山住宅	2DK	1戸

※3LDKおよび3DKは単身での応募はできません。



【詳細はこちら】



【市営住宅の外観・間取】

申込 問 都市整備課

栄養教室(食生活改善推進員養成講座) 受講者募集

食生活改善推進員として食育や生活習慣病予防など、食を通じた健康づくりを地域で実践するボランティアを募集します。(講座受講後からボランティアとして活動いただきます)

◆と き／7月31日(水)より開始予定
(全6回コース)

◆ところ／保健センターおよび健康文化交流センター

◆受講料／2,000円(テキスト代・材料代)

◆定 員／12名(先着順、過去に受講した人は除く)
※4名以上の申し込みで開講します

※詳細はこちらから



申込 7月17日(水)までに**保健センター(☎33-0550)**へ電話で申し込み

問 **保健センター(☎33-0550)**

募集



中濃消防組合消防吏員採用試験

◆募集人員／消防吏員(4名程度)

◆受験資格／男女を問わず、平成11年4月2日以降に生まれた人で、大学・短大・高校を卒業した人(来年3月卒業見込みを含む)

◆試験日・内容／

試験区分	日程	内容
第1次試験	9月22日(日)	職務基礎力試験
	9月23日(月)	適性検査、体力試験
第2次試験	10月下旬予定	作文試験・面接試験

◆申込期間／7月22日(月)～8月8日(木)

※中濃消防組合ホームページ・採用案内で詳細を確認できます。



申込 所定の採用試験申込書に記入し、各消防署・出張所窓口へ本人持参または8月8日(木)必着による郵送での申し込み

※申込書は各消防署・出張所で配布



問 中濃消防組合(☎23-9090)

自衛官候補生等志願者受付中

募集種目	自衛官候補生
	一般曹候補生
	航空学生
	防衛大学校学生
	防衛医科大学校(医学科・看護学科学生)

募集要項や試験日程、採用時期等の詳細は、下の2次元コードからホームページをご覧ください。

自衛隊岐阜地方協力本部ホームページ



問 自衛隊美濃加茂地域事務所(☎0574-25-7495)

不動産無料相談の開催

不動産取引、隣接地とのトラブル解消、相続などの相談に応じます。

◆と き／8月1日(木) 13:00～16:00

◆ところ／中央公民館2階 会議室

※事前予約は不要

問 (公社)岐阜県宅地建物取引業協会中濃支部
(☎0574-23-1800)

屋外広告物講習会

◆と き／8月28日(水)
9:30～17:00 (受付9:00～)

◆ところ／岐阜市生涯学習センター

◆対象／屋外広告物を表示または掲出する人

◆定員／100名(先着順)

◆受講料／3,000円
(講習課程の一部免除者は1,800円)

◆申込期間／7月1日(月)～18日(木)

申込 右の2次元コードから申し込みください。



問 都市整備課

クリーンプラザ中濃へのごみ持ち込みについて オンラインによる申請が始まりました！

7月よりオンラインによる申請が可能です。申請によるごみの搬入期間は**最大1カ月間**です。(なお、市民生活課窓口(平日のみ8:30～17:15)での申請も、これまで通り実施します)

インターネット環境があれば、どこからでも24時間365日申請可能。
※申請にはメールアドレス(返信用)の入力が必要です

・時間がなくて市役所の開庁時間内に申請できない時や第1日曜にごみを搬入したい時はオンライン申請が便利です！

申請はこちらから



問 市民生活課

催し・講座



市民ヨーガ教室

◆と き／8月1日(木)～9月5日(木)の毎週
木曜日(全5回) 19:30～21:00

◆ところ／中央公民館3階 展示室

◆対象／18歳以上で健康な方

◆定員／30名(先着順)

◆受講料／500円

申込 申込書に必要事項を記入の上、人づくり文化課へ申し込みください。

※受付開始日：7月16日(火)

(申込書は人づくり文化課で配布)

問 人づくり文化課(☎35-2711)

第59回市民町内対抗ソフトボール大会

◆と き／8月24日(土)より

開会式：19:00～ 試合開始：19:45～

◆ところ／運動公園陸上競技場(曾代)

◆参加資格／各町内・自治会に在住する者
(中学生以下の参加は不可)

◆参加制限／・同一町内・自治会から2チーム以上の出場は可(ただし選手は1チームのみしか登録できない)
・複数町内・自治会の連合によるチーム編成は隣接する3町内・自治会以内とし、それによるチームは1チームのみとする

◆参加料／1チーム3,000円(代表者会議で徴収)

◆代表者会議／8月3日(土) 19:00～
中央公民館2階 ボランティア室

申込 7月末までに市ソフトボール協会事務局・大島(☎090-5856-6446)へ申し込みください。

※代表者会議には必ず出席してください。

問 市ソフトボール協会事務局・大島

もみじっこエクササイズ

わくわくエアロビクス講座

◆と き／第2・4 水曜日 10:30～11:30
第1・3・5 水曜日 19:30～20:30

◆ところ／健康文化交流センター

◆持ち物／室内用運動靴・
タオル・飲み物

◆対象／どなたでも歓迎

◆定員／15名

◆受講料／600円/回

◆講師／manami



7月から新たに午前の部が始まります。

エアロビクスの基礎から少しスパイスの効いた動きまで“わくわく”な音楽に合わせて体を動かしたりフレッシュしましょう！初心者の方も大歓迎です！

申込 問 健康文化交流センター(☎33-5010)

夏の交通安全県民運動

◆期間／7月11日(木)～20日(土)

■スローガン

「思いやり ゆずる心で 事故防止」

■運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通事故防止
- ・自転車の安全利用の促進
- ・横断歩道における歩行者最優先の徹底
- ・飲酒運転等の危険運転の根絶

問 市民生活課

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月8日(月)2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会



お知らせ



農振農用地区域の除外手続きは期限内に

農業振興地域(農振)内における農用地区域内の農地を宅地など他の目的で使用する場合、あらかじめ農用地区域からの除外が必要です。

◆受付期間／7月1日(月)～8月30日(金)
期間厳守

問 産業課

令和7年 二十歳を祝う会の開催

令和7年1月に市内在住および美濃市出身の二十歳となる方を対象に、二十歳の節目の思い出に残る式典として「二十歳を祝う会」を開催します。

◆と き／令和7年1月12日(日)

◆と ころ／文化会館

◆対 象／平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方

※対象者へは、実行委員の募集と併せて5月末に案内を送付しています。

問 中央公民館(☎33-1102)

7月は社会を明るくする運動強調月間

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

「変わっていく時間」。

私たちの「待つ時間」は、きつと誰かの

誰だって、すぐには本音を話せない。

誰だって、すぐには希望を抱けない。

誰だって、すぐには変わることができない。

でも、たとえ時間がかかっても、たとえ過去にあやまちがあっても、誰かと一緒なら希望はある。

声をかけ、背中を押し、あきらめずに寄り添い続ける。

信じて待つ人の存在は、立ち直りへの大きな力になるだろう。

主唱 / 法務省



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
第74回 社会を明るくする運動

7月は“社会を明るくする運動”
強調月間・再犯防止啓発月間です。

社明 しゃめい

検索

