

自分の体力を測り筋力アップに挑戦！

# 「チャレンジ体力測定」参加者募集

市民の皆さんの健康意識向上のため、トレーニングマシンなどで下半身の筋力・持久力、柔軟性など13項目を測定し、自宅でのトレーニング方法を提供する体力測定を行います。トレーニングの成果は、定期的に行なう測定で確認することができます。

**測定日** 次の4つのコースからお選びください。

- ①Aコース…8月3日(金) 午後1～3時
- ②Bコース…8月3日(金) 午後3時30分～5時30分
- ③Cコース…8月4日(土) 午後1～3時
- ④Dコース…8月4日(土) 午後3時30分～5時30分

**場所** 飯山市保健センター2F (市役所前)

**測定項目** 身長、体重、体脂肪、腹囲、血圧、握力、内転筋力、外転筋力、大腿四頭筋力、持久力(エルゴメーター)、長座位体前屈、ファンクショナルリーチ、タイムアップアンドゴー  
**定員** 各コース12名



**対象者** 18歳以上の市民(心臓疾患を現在治療中、過去に治療された人はご参加できません。その他の疾病で治療中の方は主治医にご相談ください)

**参加費** 無料(購入希望者にはセラバンド500円、やわらかボール1500円であつせんしす)

**その他** ゴムバンド・ボールを中心とした自宅でもできる

## 人生の節目の思い出に「桜の木」を植えませんか 「いよやま記念の森」植樹祭参加者募集

結婚・出生・入学など人生の節目に思いを込めて「いよやま記念の森」植樹祭に参加しませんか。

**期日** 10月28日(日)

**植樹場所** 中央橋下流千曲川木島堤防

**植樹本数** オオヤマザクラ 50本

※先着順で1家族1本のお申し込みとさせていただきます。

**プレート** 記念名は1つで、

名前は複数記入できます。

**寄付金** 1本2万円

**申込期間**

8月1日(水)～8月17日(金)

※申込期間前のお申し込みは受け付けません。予定本数に達し次第締め切ります。

**植樹位置** 都市計画課で責任抽選とさせていただきます。

**お申し込み・お問い合わせ** 都市計画課 住宅・公園景观係 ☎3111 内線241

## 入院時に窓口で支払う医療費を軽減

現在の認定証の有効期限は7月末

# 「限度額適用認定証」の更新手続きを！

70歳未満の方が対象

これまでは、入院により支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合は、その後の申請により、自己負担限度額との差額が高額療養費として支給されてきました。しかし今年4月からは、国保加入の70歳未満の方については、入院時の窓口での支払額が自己負担限度額までの支払いとすることができるようになりました。

既に、この手続きをされた方に交付した「限度額適用認定証」は、有効期限が7月末までとなっています。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、忘れずに更新の手続きをお願いします。

### 更新手続きに必要なもの

- ①保険証 ②印鑑 ③交付されていた「認定証」

### 認定証の交付は随時可能

入院前に手続きを、この制度を利用するには、

### 窓口での自己負担限度額支払い手続の順序

①病院で受診し入院が決まる

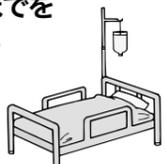


②市役所へ認定証の交付を申請し、その場で交付を受ける

- 手続きに必要な持ち物
  - ・保険証
  - ・印鑑
  - その他
    - ・手続きは代理の方でもかまいません。
    - ・認定証の交付がその場でできず、後日郵送させていただきます。



③病院へ入院。認定証を医療機関に提示し、限度額までを支払う



入院前に市役所の国保窓口へ申請していただき、交付される「限度額適用認定証」と「保険証」を医療機関に提示する必要があります。

新たに「限度額適用認定証」が必要となった場合は、

## 市議会6月定例会から

6月4日に招集された市議会6月定例会は19日間の会期で審議が行われ、上程された79議案はすべて可決されました。

### 平成19年度補正予算案

一般会計の補正予算額は約8714万円を増額。これにより平成19年度の予算総額は約149億5714万円となりました。

このほか特別会計と水道事業会計を合わせて約1億7762万円の増額補正をしています。主な内容は次のとおりです。

- ▽道の駅駐車場拡張事業(1900万円)：観光客等の増加に対応するための道の駅「花の駅千曲川」駐車場の拡張。
- ▽協働のみちづくり事業

事件案 4件

### 第6分団自動車部が北信大会で優勝し県大会へ

飯山市消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会が6月24日、長峰スポーツ公園駐車場で開催されました。成績は次のとおりです。

- ▽ポンプ車操法の部
  - 1位 第9分団(太田地区)
  - 2位 第6分団(外様地区)
  - 3位 第7分団(常盤地区)
- ▽小型ポンプ操法の部

### 消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会成績

- 1位 第1分団(飯山地区)
- 2位 第9分団(太田地区)
- 3位 第4分団(瑞穂地区)
- ▽ラッパ
  - 1位 第4分団(瑞穂地区)
  - 2位 第2分団(秋津地区)
  - 3位 第9分団(太田地区)

上位チーム・選抜チームが北信大会に参加  
飯山市大会での各上位2チーム、およびラッパ選抜チームが、7月8日に開催された北信消防協会ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会に出場し、第一部(ポンプ車操法)で第6分団自動車部が優勝。8月5日に下伊那郡番木村で行われる県大会への出場を決めました。成績は次のとおりです。

- ▽第1部(ポンプ車操法)
  - 1位 第6分団(外様地区)
  - 4位 第9分団(太田地区)
- ▽第2部(小型ポンプ操法)
  - 2位 第1分団(飯山地区)
  - 4位 第9分団(太田地区)
- ▽ラッパ
  - 6位 飯山市消防団(選抜)



△北信大会で優勝し県大会への出場を決めた第6分団。(写真は飯山市消防ポンプ操法大会)

### 飯山経済塾 第3講

## ディズニーランドに学ぶサービスの在り方

～今、私達にできることは何か～

■講師 香取 貴信氏  
(㈱香取感動マネジメント代表)

「地方で暮らす私たちができること」「地域活性化の鍵は?」「イベントによる集客のポイント・見せ方」等を学んでみませんか。

参加は無料です。皆様のご参加をお待ちしています。

**日時** 7月24日(火)  
午後7時30分～9時30分

**会場** 飯山商工会議所

**お問い合わせ・お申し込み**

飯山商工会議所 相談課 ☎62-2162