

# Information

受診希望者は必見！  
 お得情報をお知らせします。

その1  
**検診でスキップポイント貯まります！**

市の各種検診(健診)を受診した人を対象に、スキップポイントを付与します。また、満点スキップカードで検診料金を支払えます。

■ポイント付与率  
**100円につき1ポイント** *通常の2倍!*  
※検診料金が無料の人は対象外

■対象となる検診(健診)  
 胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診、骨粗しょう症予防検診、基本健康診査、国保特定健康診査および後期高齢者健診(眼底・心電図検査分)

■注意  
 受診した当日に、会場でのみポイントを付与。忘れずにスキップカードを持参ください！



その2  
**避難している人も遠野で受診できます**

東日本大震災により県内の市町村から住民票を異動しないで市内に避難している人も、市内で検診を受けることができます。受診する際は、住民登録している市町村から送られてきた受診券を、検診会場に持参してください。詳細は、住民登録している市町村へ問い合わせください。

## 対象者 & 料金

種別	対象者	検査料
胃がん検診	37歳以上	2,000円(国保の人1,000円)
肺がん検診	40歳以上	800円(国保の人400円)
大腸がん検診	35歳以上	800円(国保の人400円)
結核検診	65歳以上	無料

※70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯は、すべて無料です！

## 検診日程

月	日	会場
6月	3日(土)	鱈沢小学校
	5日(月)	みやもりホール
	6日(火)	土淵地区センター
	7日(水)	土淵地区センター
	8日(木)	附馬牛地区センター
	9日(金)	附馬牛地区センター
7月	10日(土)	遠野健康福祉の里
	11日(日)	遠野健康福祉の里
	3日(月)	浄化センター
	4日(火)	浄化センター
	5日(水)	達曽部地区センター
	7日(金)	達曽部地区センター
11月	8日(土)	綾織地区センター
	11日(火)	青笹地区センター
	12日(水)	青笹地区センター
	13日(木)	上郷地区センター
	14日(金)	上郷地区センター
	15日(土)	遠野健康福祉の里
大腸がん検診のみの日	6月21日(水)	遠野健康福祉の里
	7月24日(月)	受付:17時~18時半
	7月24日(月)	受付:17時~18時半

★結核検診は、上記のほか、地区巡回も行います。日程は受検票でご確認ください

受付時間 **6時半~9時**

※11月4・5日は7時~9時半

## まだ、間に合いますよ!

毎年2月頃に実施している検診希望調査で申し込まなかった人でも、受診できます。まずは、下記まで問い合せください！  
 市保健医療課 ☎62-5111内線32・33

市保健医療課  
 検診担当の皆さん



# 胃がん・肺がん・大腸がん・結核検診 命を守る検診に行こう!

市は6月3日から各種検診を実施します。  
 検診は、命にかかわる病気の早期発見・早期治療につながります。  
 あなたのために、そして、愛する家族のために、ぜひ受診を。

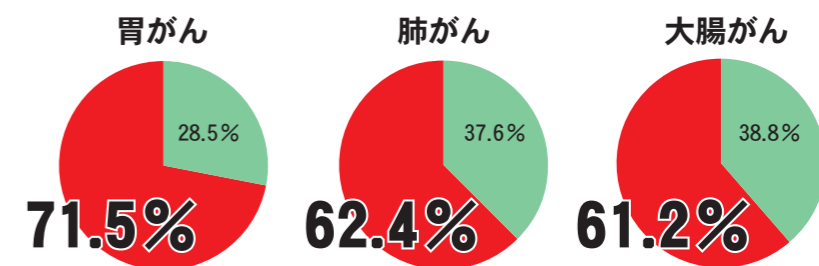
**日** 本人の2人に1人が発症し、3人に1人が命を落とす「がん」。細胞の老化の一種で、高齢者に多い病気ですが、がん患者の約3割は40~64歳の現役世代という事実を存じずか? がんは、さまざまな要因で起こる病気。どんなに気を付けて生活しても、がんにならない保障はありません。

がんは、気付かぬうちに急成長します。自覚症状が出て病院を受診したら、「進行がんです」と診断されることも。「仕事が忙しいから」「面倒くさいから」と、検診を受けずに過ごすのは、とても危険です。

がんは、不治の病ではありません。検診で発見できる早期がんであれば、治療が可能。がん細胞が1~2センチ以上の大きさに成長するわずかな期間が早期発見のチャンスです。この期間を逃さないよう、年に1回は検診を受けることが大切です。

市は、6月3日から、胃がん・肺がん・大腸がん検診を開始(結核検診も同時実施)。その他のがん検診なども随時実施していく予定で、広報遠野や遠野テレビ、通知文書などでお知らせします。

あなたの命を守るには、検診が最も有効です。お近くの検診会場で、あなたの受診をお待ちしています。



遠野市のがん検診受診状況 平成28年度実績

なんと**約3人に2人**が未受診。  
 手遅れになる前に、検診に行こう!



## 末期がん

この時期になると、自覚症状が鮮明となり、完治する可能性はかなり低くなります。最終的にはあなたの命を奪います。

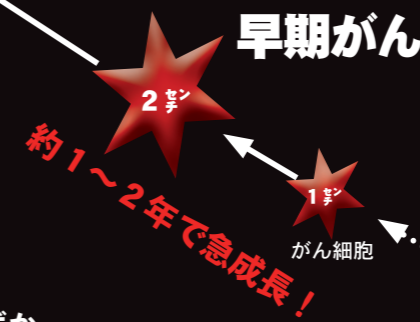
早期発見できる期間はわずか。  
 どんなに忙しくても、検診を!

## 早期がん

早期がんは、ほとんどの場合、自覚症状がありません。早期発見できる期間は約1~2年間。この時期に発見・治療できれば、完治する可能性はかなり高くなります。

**がん**は、  
 気付かぬうちに急成長する悪性の細胞です。  
 放っておくと、  
 あなたの命を奪います。

約15年間は発見できない期間が続きます



お  
得  
情  
報

その1 2年で元をとり、3年目から得をする**付加年金**。

付加年金制度は、国民年金の第1号被保険者(自営業者や学生など)が毎月の保険料に**付加保険料(月額400円)**を加えて納付することで、将来受け取る年金額を増やすことができる制度です。加入するためには、市の窓口などで手続きが必要です。

例) 付加年金保険料を20年納めた場合

●掛け金 400円×20年×12か月=96,000円

●増える額 年額 **48,000円** 増額  
※65歳から受給した場合

もらい始めてから2年で元を取り、3年目から毎年48,000円得する計算です!!

年金が増える額は…  
付加年金保険料納付月数× **200円**

※国民年金基金加入者は、付加年金に加入できません  
※申し込んだ月分から付加年金保険料を納められます

その2 国民年金保険料の納付は、口座振替での**早割・前納**が便利でお得。

口座振替による納付は、何度も金融機関に行く手間を省き、納め忘れの防止につながります。

さらに、毎月の保険料を1か月早く納付する「早割」や、半年・1年・2年分の保険料をまとめて納める「前納」を利用すると保険料が割引される特典もあります。申し込み手続きは、市の窓口などで行うことができます。

※前納には申込期限があります。現在は6カ月分(10月～翌3月分)のみ申し込み可能です  
※前納は現金納付もできますが、口座振替のほうがよりお得です

種別	割引額
早割	ひと月 <b>50円</b> 割引
	6か月分 <b>1,120円</b> 割引
前納	1年分 <b>4,150円</b> 割引
	2年分 <b>15,640円</b> 割引

※割引額は平成29年度の場合

その3 納付が困難な時は、**免除・猶予**の申請を!

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な人は、▷前年所得が一定以下▷失業▷在学一などの要件を満たす場合、申請することで納付を免除または猶予してもらうことができます。免除・猶予期間は7月～翌6月の1年間で、期間中に市の窓口などに申請書類を提出する必要があります。

その4 年金の受給資格が**最低10年に短縮**

公的年金を受給するためには、資格期間(国民年金または厚生年金に加入し保険料を納めた期間など)が25年以上必要でしたが、本年8月から最低10年に短縮されます。新たに年金の受給対象となる人には、本年7月までに年金請求書が送付されます。詳細は、問い合わせください。

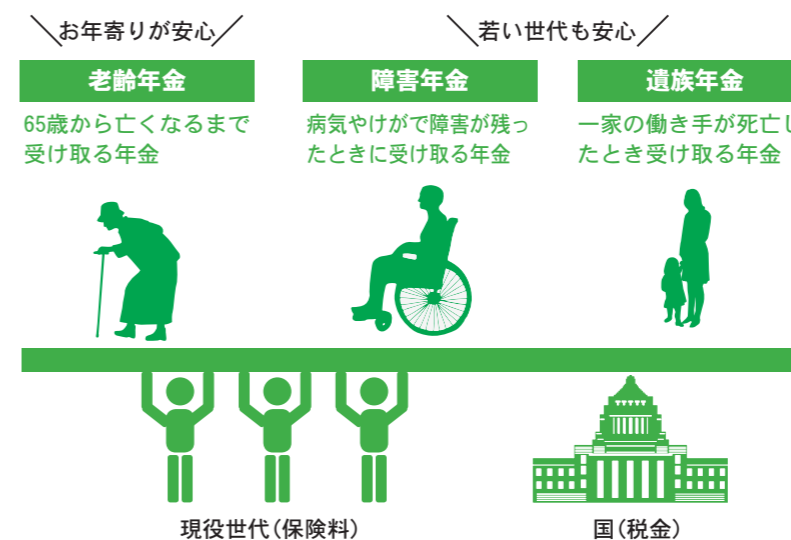


年金についての問い合わせは… 050で始まる電話番号の機種でかける場合は **03-6700-1165(一般電話)**  
**「ねんきんダイヤル」 0570-05-1165(ナビダイヤル)**

正しく知って将来へ備えよう!  
**年金に関するお知らせ**

公的年金は、社会全体で安心を支える制度。  
ここでは、公的年金制度について簡単におさらいします。  
さらに、お得な情報についても紹介します。  
◎問い合わせ 市市民課(☎62-2111内線263)

おさらい その1 公的年金は「世代と世代の支えあい」



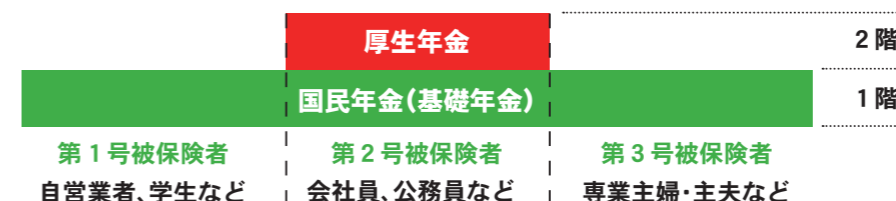
●公的年金は、現役世代が納めた保険料によって年金が支給される「世代と世代の支えあい」を基本に運営。保険料以外にも、国の税金を年金の給付にあてています。

●年金は「お年寄りのためのもの」と思いがちですが、実は若い人にも大切です。「老齢年金」のほか、万が一の時は、「障害年金」や「遺族年金」も受け取れます。

●少子高齢化の進展や、物価・賃金の増減などの社会変化に対応する「調整する仕組み」があるので、将来も安定的に年金制度は維持されるので安心です。



おさらい その2 公的年金は国民年金と厚生年金の2階建て



●公的年金は、20歳以上の全ての人が加入する国民年金と、会社員や公務員が加入する厚生年金の2階建てです。  
【注意】 年金の未加入者や年金保険料の未納者は、年金を受け取れなかったり、減額になる場合があります!

# 第35回遠野じんぎすかんマラソン

## 参加者&ボランティア募集中

イベント

毎年恒例のじんぎすかんのお振舞いはもちろん、今年からエイド(補給食など)も充実。当日は遠野ホップ収穫祭も開催されます！

開催日 **8月27日(日)**

**種目**

- 【ハーフの部(21.0975 \*<sub>0</sub>)】  
一般男子、一般女子
- 【3\*<sub>0</sub>の部】  
小学4年生以上男女、中学生女子、家族ペア(小学生と成人)
- 【5\*<sub>0</sub>の部】  
男子/中学生、49歳以下、50歳以上 女子/49歳以下(高校生含む)、50歳以上
- 【10\*<sub>0</sub>の部】  
男子/39歳以下(高校生含む)、40歳~49歳、50歳~59歳、60歳以上  
女子/一般女子

ハーフの部が復活！

**参加料**

小・中学生**500**円、高校生**1,000**円、一般**3,000**円、家族ペア**3,500**円

**申込方法**

- 【方法1】  
市民センターや各地区センターで配布している申込書(郵便振替用紙)に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込む。
- 【方法2】  
インターネットのサイト(ランネット、スポーツエントリー、スポーツナビD)で参加申し込みを行い、手数料と参加料を納付。

**申込締切**

マラソン参加者とボランティアいずれも **7月10日(月)**



### ボランティア募集中！

一緒に大会を支えてみませんか？ 詳細は、問い合わせください。

- 【内容】 受付補助、ドリンク配布、おもてなし、交通整理 など
- 【応募条件】 中学生以上の個人または団体
- 【支給物品】 スタッフTシャツ、昼食(予定)

★問い合わせ 遠野じんぎすかんマラソン実行委員会(☎62-4413)

遠野市 遠野じんぎすかんマラソン

## 遠野文化研究センターの新刊発行

手軽に遠野の歴史を学ぶことができる『遠野学叢書』3巻と遠野文化フォーラム報告書をそれぞれ発行します。

第7巻『三陸文化復興プロジェクト—遠野の1500日の記録』  
東日本大震災以降、本市が沿岸被災地へ文化による復興活動を行ってきた報告書。 **1,200円(税込)**

第8巻『遠野案内』 **1,000円(税込)**  
明治時代に出版された遠野の観光案内冊子の復刻版。

第9巻『郷土のすがた』 **2,000円(税込)**  
昭和27年に岩手教職員組合上閉伊西部支部より発行された資料の復刻版。

遠野文化フォーラム報告書 **1,000円(税込)**  
平成28年度開催の報告書。小説家・京極夏彦氏の講演記録も掲載。

販売場所 ▶ 遠野市立博物館  
遠野市場(インターネット販売)ほか  
問い合わせ▶ 遠野文化研究センター  
住所/〒028-0515 遠野市東館町3-9  
電話/0198-60-2800 ファクス/0198-62-5758  
メール/tono100@city.tono.iwate.jp



# 伊能嘉矩生誕150周年記念事業

## 今後のイベントスケジュール

イベント

本年は、遠野出身で台湾人類学の先駆者・伊能嘉矩の生誕150周年です。今後の主な記念事業の予定をお知らせします。



### 5月9日(火)は「伊能嘉矩 生誕の日」

当日は、市立博物館を無料開館！ 開館時間▶9~17時

- 生誕の日特別講座【参加無料】  
「伊能嘉矩の生涯」 **参加者募集中**
- 日時 5月9日(火)、①13時半~②18時半~
- 場所 市立博物館
- 申し込み 前日までに、市立博物館(☎62-2340)に申し込みください。

### 5月20日(土)、10時~11時半 **参加者募集中**

#### 遠野文化研究センター土曜講座【参加無料】 「伊能嘉矩とおんな城主・清心尼」

- 伊能嘉矩が遠野の郷土研究に残した足跡を解説。
- 講師 遠野文化研究センター学芸員
- 場所 市立図書館視聴覚ホール
- 申し込み 前日までに、市調査研究課(☎60-2800)に申し込みください。

### 6月9日(金)、9時半~11時半 **参加者募集中**

#### 生涯学習講座【参加料500円】 「伊能嘉矩と遠野の風景」

- 市内の伊能に関する場所でフィールドワークを実施。
- 講師 市史編さん委員長 大橋 進 氏
- 集合場所 市立図書館前
- 申し込み 5月31日までに、遠野市教育文化振興財団(☎62-6191)に申し込みください。

今後の予定 詳細は、今後の広報遠野などお知らせします。

日程	タイトル	講師	会場
6月17日(土)	遠野文化研究センター土曜講座 「伊能嘉矩と日本考古学のあけぼの」	遠野文化研究センター学芸員	市立図書館視聴覚ホール
7月15日(土)	遠野文化研究センター土曜講座 「伊能嘉矩と地震伝承」	赤坂憲雄遠野文化研究センター所長、同センター学芸員	市立図書館視聴覚ホール
7月21日(金)~11月23日(木)	伊能嘉矩生誕150周年記念特別展 「伊能嘉矩と台湾研究」	会期① 7/21(金)~9/24(日) 会期② 10/1(日)~11/23(木)	市立博物館企画展示室
8月20日(日)	遠野市・国立台湾大学図書館 「文化交流協定書締結式・特別展記念講演」	国史館館長 吳 密察 氏 台湾大学図書館館長 陳 光華 氏 ほか	・あえりあ遠野交流ホール ・市立博物館視聴覚ホール
8月20日・21日(月)	遠野文化フォーラム 「伊能嘉矩生誕150年 ~郷土研究と台湾研究との生涯をめぐって~」		
9月23日(土)	遠野市教育文化振興財団主催 生涯学習講座 「伊能嘉矩と甘棠(かんとう)の愛」	岩手めんこいテレビ プロデューサー 工藤 哲人 氏 (拓殖大学客員教授)	市立図書館視聴覚ホール
10月21日(土)	博物館講座 「後藤新平と伊能嘉矩」	後藤新平記念館館長 高橋 力 氏	市立図書館視聴覚ホール
11月15日(水)~来年1月15日(月)(予定)	国立台湾大学図書館共催 「伊能嘉矩展」		国立台湾大学図書館展示室 (台湾台北市)

★問い合わせ 市文化課(☎62-2340)

遠野文化研究センターHPでも紹介中！ 遠野文化研究センター 伊能嘉矩