

井戸端かいご

年2回発行

大町市大町 1058-33
北アルプス市町村会館内
北アルプス広域連合
電話 22-7196

大町市 大豆から昔ながらのやり方で味噌を作ろう会

大町市北部地域で認知症予防の一環として活動するこの会は、活動が始めて3年目。様々な世代のみなさんが、楽しみながら活動しています。

6月 今年も味噌作りが始まりました。大町市平の花見地区にある畑をお借りして、子どもから高齢の方まで参加して大豆の植え付け作業を行いました。三角鍬の柄にロープを結んで畝を作った後、足跡をつけた穴の中に2～3粒ずつ大豆を蒔き、鳥につつかれない様に土をかけ押さえつけます。

月に1度は畑に集まり草取り等の作業をおこない、



昨年の様子『豆叩き』



昨年の様子『味噌の仕込み』(米麴作り)

その後はお茶飲み会で話に花を咲かせます。

10月には豆刈り、唐箕を使って脱穀、1～2月にかけて味噌の仕込みをしていく予定です。

味噌を作ることが目的ではなく、出来上がったつながり・楽しむことをモットーに活動しています。

お問合せ

大町市北部地域包括支援センター ☎85-0062

もくじ

- 1 生活支援サービス事業従業者等
養成研修について …… 2・3頁
- 2 第9期の介護保険料額について …… 4頁
- 3 令和7年度介護保険料額決定について … 5頁

- 4 負担限度額認定更新のお知らせ …… 6頁
- 5 負担割合証をお送りします …… 7頁
- 6 特別養護老人ホーム入所待機者数
信州介護人材誘致・定着事業のご案内【長野県】 … 8頁

主催：北アルプス広域連合・大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村

令和
7年度

高齢者支えあい活動研修

生活支援サービス事業者等養成研修 受講者募集

北アルプス広域連合では、地域で高齢者をサポートできる方を募集しています。

例えば、「買い物に行きたいけど移動手段がない」「みんなで集まって楽しく時間を過ごせるような集まりの場がほしい」などといった高齢者のお困りごとや集いの場の提供を地域の力で支援していただけの方を募っています。

この研修は、そのようなお困りの方を助けたいという思いのある方の活動の第一歩となることを目指しています。

開催日【全3日間】

令和7年

10月15日(水)：1日目

10月23日(木)：2日目

10月27日(月)：3日目

※10月29日(水)

…池田町にお住まいの方の3日目

どなたでも

無料で受講できます

同世代の人たちへのボランティア活動してみたいけど何をしたらいいかわからない



会場

北アルプス市町村会館(1日目・2日目)

※3日目の会場はお住いの市町村での分散開催

(10/27…大町市・松川村・白馬村・小谷村)
(10/29…池田町)

※開催日・会場については、参加人数等により、変更となる場合があります。変更の際は参加者に別途お知らせします。



募集期限

9月26日(金)まで

募集定員

40名

問合せ・申込先

北アルプス広域連合 介護福祉課	☎(0261)22-7196
大町市役所 福祉課 高齢者・包括支援係	☎(0261)22-0420
池田町ふくしの相談係	☎(0261)61-5000
松川村地域包括支援センター	☎(0261)62-3290
白馬村地域包括支援センター	☎(0261)72-6667
小谷村地域包括支援センター	☎(0261)82-3135

その他

- ①すべての研修課程を修了後、修了証を交付いたします。(全過程の受講が必要です。)
- ②昼食等は各自でご準備ください。

研修修了者ができること



池田町の集いの場で実際に活動されている様子

過去にこの研修に参加された方の中には、地域の通いの場を立ち上げて、高齢者の集まる場を作られた方や、買い物や通院、地域の集まりなどに行きたくても交通手段がなくて行けない方のための支援を行っている方などがいます。

まずは何をやっていいかわからないと思いますが、この研修では、自分の地域ではどんな活動をやっているかを知る機会にもなります。

少しでも興味がありましたら、お住まいの地域包括支援センター等もしくは広域連合までお問い合わせください。

もっと介護に関わりたい



介護の仕事に
興味がある！

地域の活動だけではなく、もっと介護の現場で働きたい方は、基礎を学ぶ履修区分Bではなく、より高度な履修区分Aを受講いただくと、訪問介護事業所でヘルパーとして働くことができます。身体介護のない利用者の生活援助にはなりますが、興味ございましたらお問い合わせください。

研修日程・研修科目【予定】

日程	時 間	研修科目	履修区分
1日目	9:00～ 9:20 (20分)	開講式	A・B
	9:20～10:20 (60分)	1 職務の理解 2 介護保険制度・地域福祉活動	A・B
	10:30～12:00 (90分)	3 加齢に伴う心身の変化について	A・B
	12:00～13:00 (60分)	昼 食 休 憩	
	13:00～14:00 (60分)	4 サービス提供の遵守事項	A・B
	14:10～15:40 (90分)	5 救命入門 ※1 (詳細未定)	A・B
2日目	9:00～10:30 (90分)	5 救命入門 ※1 (詳細未定)	A・B
	10:40～12:10 (90分)	6 生活援助の方法	A・B
	12:10～13:10 (60分)	昼 食 休 憩	
	13:10～14:10 (60分)	7 サービス提供従業者の基本	Aのみ
	14:20～15:50 (90分)	8 生活援助の実習 (演習)	Aのみ
3日目	9:30～11:30 (120分)	9 地域支え合い活動の実習 ※2	A・B
	11:30～	閉講 (修了) 式	A・B

※1 救命入門 (90分) は、1日目もしくは2日目のいずれかを受講いただきます。

※2 3日目は各市町村の会場での受講です。会場については、各市町村地域包括支援センター等にお問い合わせください。【池田町会場については10/29開催】

令和7年度の保険料額が決まりました

65歳以上の方がお支払いをする介護保険料額は、介護保険事業計画の作成に合わせ、3年に1度見直しが行われます。

また、段階を決める対象者の算定基準額については、老齢基礎年金の満額受給額に合わせて、随時見直しが行われます。令和7年度の見直しの内容は以下のとおりです。

見直しの内容（令和7年度）

- 第1・第2段階、及び第4・第5段階の間の所得基準額の一部について、800,000円から809,000円に基準所得金額を見直しました。

令和7年度所得段階別介護保険料額表

段階	対 象 者		介護保険料額	
			年 額	月 額
第1	・生活保護の受給者 ・住民税が世帯全員非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が <u>80万9,000円</u> 以下の方		19,836円	1,653円
第2	住民税が世帯全員非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入額が	<u>80万9,000円</u> 超120万円以下	26,796円	2,233円
第3		120万円超	47,676円	3,973円
第4	世帯に住民税課税の方がいるが、保険料を負担する本人は住民税非課税で、前年の合計所得金額＋課税年金収入金額が	<u>80万9,000円</u> 以下	62,640円	5,220円
第5		<u>80万9,000円</u> 超	69,600円	5,800円
第6	保険料を負担する本人が住民税課税であり、前年の合計所得金額が	120万円未満	83,520円	6,960円
第7		120万円以上210万円未満	90,480円	7,540円
第8		210万円以上320万円未満	104,400円	8,700円
第9		320万円以上420万円未満	118,320円	9,860円
第10		420万円以上520万円未満	132,240円	11,020円
第11		520万円以上620万円未満	146,160円	12,180円
第12		620万円以上720万円未満	160,080円	13,340円
第13		720万円以上	167,040円	13,920円

■課税年金収入額 … 公的年金のうち、国民年金・厚生年金・共済年金などの課税対象となる種類の年金収入額です。障害年金・遺族年金などは含まれません。

■合計所得金額 …… 収入金額から必要経費に相当する金額を控除した額のこと、扶養控除などの所得控除をする前の金額です。（第1段階～第5段階における合計所得金額には、公的年金等にかかる雑所得は含みません。）また、長期・短期譲渡所得にかかる特別控除が適用される場合、この控除額を差し引いた金額となります。

令和6年中の所得と令和7年度の市町村民税課税状況が確定したことにより、65歳以上の方の令和7年度の介護保険料額が決定いたしました。決定した内容（納入月や金額）について、下の表のとおり納付方法別（普通徴収・特別徴収）に通知をお送りしますので、ご確認ください。

徴収方法	普通徴収 (納付書や口座引落としでの納付)		特別徴収 (年金からの天引き納付)
対 象 者	年金年額18万円未満、65歳になってから約6カ月が経過していない方等		年金年額18万円以上の方
通 知 の 発 送 日	令和7年7月15日発送		令和7年8月29日発送（予定）
同封されているもの	・介護保険料納入通知書（納付書） ・説明文 ※8月から特別徴収に切り替わる方には、特別徴収開始通知書も同封します。		・特別徴収開始通知書 ・説明文
納 め 方	【納付書払いの方】 期限までに金融機関または市町村役場で納めてください。	【口座振替登録済みの方】 月末までに登録した口座の残高をご確認ください。	年金からの天引き納付ですので、個別に納めていただく必要はありません。 ※支給年金から当月分・翌月分の2か月分の保険料が天引きされます。

年金を年額18万円以上受給されている方の介護保険料は、原則、年金から天引き（特別徴収）されますが、次のような方は年金からの天引きとはなりません。

- 65歳になったばかりの方
- 他の市区町村から転入されたばかりの方
- 基礎年金を繰り下げ等により受給していない方
- 年金を担保に借入れをしている方
- 所得の更正により介護保険料の所得段階が下がった方

口座振替の登録を
すると納め忘れが
なくて安心ね！

65歳になられた月からおよそ6か月間の介護保険料の納付方法は、もれなく普通徴収となります。この期間は、毎月お送りする納付書での納付または口座振替（毎月末の口座引き落とし納付）により納付してください。

その後、特別徴収に切り替わる際には、あらためてご案内いたします。

口座振替での納付を希望される方は、各金融機関に口座振替依頼書を用意してありますので、窓口で必要事項を記入・押印のうえ提出してください。



介護保険負担限度額認定証更新のお知らせ

介護保険の認定をお持ちの方のうち、現在ご利用の「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は令和7年7月31日までとなっています。これは短期入所・介護保険施設サービス利用時の食事代及び居室代の金額に係わる認定証です。

引き続き短期入所・介護保険施設サービスを利用される方は、忘れずに更新の申請をしてください。申請については、施設の担当者やケアマネジャー等にご相談ください。

《負担軽減の認定要件》

- ① 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること
- ② 配偶者が市町村民税非課税（世帯を分離している場合を含む）

この①及び②を満たしていて本人の収入状況・預貯金等の金額に応じた段階に区分されます。

本人の収入状況	預貯金等の額（※1）	負担軽減の段階
◎生活保護を受給されている方		第1段階
◎本人の年金収入等（※2）が年額80万9千円以下の方	単身で650万円 夫婦で1,650万円以内	第2段階
◎本人の年金収入等が年額80万9千円超120万円以下の方	単身で550万円 夫婦で1,550万円以内	第3段階①
◎本人の年金収入等が年額120万円超の方	単身で500万円 夫婦で1,500万円以内	第3段階②

（※1）預貯金（定期預金含む）、有価証券（株式・国債など）、金・銀など、投資信託、タンス預金となります。

（※2）公的年金等収入金額（非課税年金を含みます。）＋その他の合計所得金額（収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除などの所得控除をする前の金額です。）を指します。

《申請に必要なもの》

●介護保険負担限度額認定申請書、同意書

●預貯金等の通帳などの写し（定期預金のページを含む）

- ①預貯金等の通帳は、銀行名・口座番号・名義人等が記載してあるページとおおむね直近2か月分のページの写しを提出してください。（年金の収入がわかるように）
- ②配偶者がいる場合は、ご夫婦それぞれの通帳等の写しが必要です。

《提出について》

●提出先：北アルプス広域連合介護福祉課または市町村介護保険担当窓口

（書類については個人情報を含みますので、封筒に入れ、必すのり付けなどして郵送するか、窓口への提出により申請してください。）

適用日（軽減が適用される日）についての注意事項

適用日は、申請を受け付けた日の属する月の1日からです。

（例：8月31日に申請受理した場合は8月1日から適用、9月1日に申請受理した場合は9月1日からの適用となります。）

※郵送での申請の場合、投函日ではなく北アルプス広域連合もしくは市町村に申請書等が不備なく到着した日が受付日となりますので、郵送が月末近くになる場合はご注意ください。

8月からの新しい負担割合証をお送りします

介護保険負担割合証	
交付年月日 令和 年 月 日	
被 保 険 者	番 号
	住 所
	フリガナ
	氏 名
生年月日	年 月 日
利用者負担の割合	適 用 期 間
割	開始年月日 令和 7 年 8 月 1 日 終了年月日 令和 8 年 7 月 31 日
負担割合 1割・2割・3割のいずれか	
北アルプス広域連合 0261-22-6764	日誌

前年の所得により負担割合を判定しています。
適用期間は、8月1日から翌年7月31日までです。
介護サービスを受けるときは「介護保険被保険者証」と、この「介護保険負担割合証」をサービス事業所に提示してください。

介護保険の認定をお持ちの方、
総合事業の申請をされている方に
「介護保険負担割合証」を
お送りしています。

利用者負担割合証の負担割合と所得区分

負担割合	所得等の基準
3 割	①と②両方に該当する方 ①本人の合計所得金額が220万円以上 ②本人と同じ世帯の65歳以上の方の【年金収入＋その他の合計所得金額】が 単身世帯の場合340万円以上、2人以上世帯の場合463万円以上
2 割	①と②両方に該当する方 ①本人の合計所得金額が160万円以上 ②本人と同じ世帯の65歳以上の方の【年金収入＋その他の合計所得金額】が 単身世帯の場合280万円以上、2人以上世帯の場合346万円以上
1 割	・2割、3割に該当しない方 ・生活保護を受給されている方 ・第2号被保険者（64歳以下）の方

※その他の合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除などの所得控除をする前の金額です。

お問い合わせは 北アルプス広域連合か市町村の介護保険担当課へ
北アルプス広域連合 介護福祉課 電話 22-7196

特別養護老人ホーム入所希望者は262人

令和7年5月入所判定委員会

介護度別入所申込者の待機場所ごとの人数

(令和7年5月集計)

要介護度	待 機 場 所				計
	在 宅	老人保健 施設	介 護 医療院等	認 知 症 グループ ホーム	
要介護3	67	26	-	9	102
要介護4	51	38	-	2	91
要介護5	47	17	3	2	69
合 計	165	81	3	13	262

※「療養型施設等」は療養型施設の他に有料老人ホーム、サービス付高齢者住宅等を含みます。

令和7年5月における特別養護老人ホームの入所希望者数(入所待ち人数)は、大北全体で262人です。
待機場所の割合は、在宅63%、施設等37%となっています。
なお、特別養護老人ホームは、原則要介護3～5の方が入所できます。
入所については、各施設へ直接お申し込みください。



しあわせ
信州

介護のしごとに興味はありますか？

子育てとの両立や資格取得を考えている方、また介護や福祉の就職先をお探しの方にピッタリな事業をご紹介します。

介護の仕事で働いてみませんか
“あなた”の力が必要です

令和7年度

信州介護人材誘致・定着事業 のご案内【長野県】

長野県の補助で
介護の仕事で働きながら

介護資格を無料で取得

OJT時・研修時も給与が出るので安心

職場見学の上、しっかりと面談をして、
納得してからのスタート！

詳しくは、下記ホームページでご確認いただくか、受託事業者宛てお問い合わせください。

本事業は、マンパワーグループ株式会社が長野県より委託して実施しています。

受託事業者：マンパワーグループ株式会社 甲信支店 長野県長野市岡田町215-1フージャーズ長野駅前ビル

お問合せ・お申込先

☎ 0120-557-148

☎ 026-228-1069

信州介護人材誘致・定着事業

検 索

<https://www.manpower-nagano.jp/>