

Sanda City Newsletter English Edition

January 1月

さんだしやくしよからのおしらせ



さんだし きょうどう
三田市まちづくり協働センター〒669-1528 さんだし えきまえちやう
Sanda Public Community Center 2-1 Ekimaecho Sanda City 669-1528
キッピーモール6階 Kippy Mall 6F tel:079-559-5023 / fax:079-563-8001 / E-mail: machizukuri_u@city.sanda.lg.jp

年末年始の医療機関の受診について

年末年始は病院が休みです。外来応急診療は三田市休日応急診療センター、神戸子ども初期急病センターを利用してください。電話相談ができる窓口もあります。

「さんだ健康医療相談ダイヤル24」【電話相談】
すぐに受診した方がよいのか迷う時や、症状に対する対処法が分からない場合などに利用してください。

- 期間=24時間、年中無休
- 電話番号=0120-310-328 (通話料無料)

「三田市休日応急診療センター」

- 期間=12月29日(金)から1月3日(水) (受付時間: 8時45分から11時30分、13時から16時30分)
- 場所=三田市天神1丁目10-14
- 電話番号=079-556-5005
- 内容=内科・小児科
- 持ち物=健康保険証、(あれば)各医療証・お薬手帳



「神戸子ども初期急病センター」

- 期間=12月29日(金)から1月3日(水) (受付時間: 8時30分から次の日の朝6時30分)
- 場所=神戸市中央区脇浜海岸通1丁目4-1
- 電話番号=078-891-3999
- 内容=小児科・内科系疾患(外科、整形外科、耳鼻咽喉科、眼科などを除く)
- 対象=15歳未満の子ども
- 持ち物=健康保険証、(あれば)各医療証・お薬手帳

「電話相談窓口」

子どもの急な発熱や腹痛などで困ったときには、電話相談で看護師からアドバイスを受けることができます。すぐに受診した方がよいのか迷う時や、症状に対する対処法が分からない場合などに利用してください。

- 期間=12月29日(金)から1月3日(水) 9時から次の日の朝7時
- 電話番号=078-891-3499(相談料は無料。通話料はかかります。)

公共施設の休みについて

年末年始は公共施設が休みになりますのでご注意ください。※休みの日は施設によって異なります。

- 市役所、市民病院、総合福祉保健センター、まちづくり協働センター
12月29日(金)～1月3日(水)
- クリーンセンター
12月31日(日)～1月3日(水)
- ★年末年始のゴミの収集日は地域によって異なります。詳細は市HP等で確認してください。

Medical Institutions during the year-end and New Year holidays

Most hospitals will be closed during the year-end and New Year holidays. In case of emergency, please contact Sanda Holiday Hours Medical Clinic or Kobe Children's Primary Emergency Medical Center. Telephone consultation is also available.

“Sanda Health and Medical Consultation Dial 24” 【Telephone Consultation】

Call for advice on whether to visit the clinic immediately and/or how to deal with symptoms, etc.

- Hours=Available 24 hours 365 days
- Telephone Number=0120-310-328 (Toll Free)

“Sanda Holiday Hours Medical Clinic”

- Hours=December 29 (Fri) through January 3 (Wed) (Reception: 8:45~11:30, 13:00~16:30)
- Address=1-10-14 Tenjin, Sanda City
- Telephone Number=079-556-5005
- Available Medical Care=Internal Medicine, Pediatrics
- What to bring=Health insurance card, Medical care certificate and Okusuri-Techo (Prescription record notebook)(if you have one)

“Kobe Kodomo Shoki-Kyubyou Center (Kobe Children's Primary Emergency Medical Center)”

- Hours=December 29 (Fri) through January 3 (Wed) (Reception: 8:30~Next day morning 6:30)
- Address=1-4-1 Wakihamakaigan-dori, Chuo-ku, Kobe City
- Telephone Number=078-891-3999
- Available Medical Care=Pediatric and internal medical diseases (excluding surgery, orthopedics, otolaryngology, ophthalmology, etc.)
- Target=Children under the age of 15
- What to bring=Health insurance card, Medical care certificate and Okusuri-Techo (Prescription record notebook)(if you have one)

“Telephone consultation”

If your child develops sudden fever or stomachache, etc., telephone consultation with nurses is available. Call for advice on whether to visit the clinic immediately and/or how to deal with symptoms, etc.

- Hours=December 29 (Fri) through January 3 (Wed) 9:00~Next day morning 7:00
- Telephone Number=078-891-3499 (Consultations are free of charge but normal telephone charges apply.)

Holidays for Public Institutions

Please note the holidays for public institutions during the year-end and New Year holidays.

- ※Closed days vary depending on the institution.
- Sanda City Hall, City Hospital, Sanda Welfare and Health Center and Sanda Public Community Center
Dec 29 (Fri)-Jan 3 (Wed)
- Sanda Clean Center Dec 31 (Sun)-Jan 3 (Wed)
- ★Garbage collection days during the year-end and New Year holidays vary depending on the area. Check the Sanda City homepage or others for details.

高額医療・高額介護合算療養費制度

この制度は、高額療養費および高額介護サービス費の支給を受けても、医療保険(国民健康保険や後期高齢者医療制度など)と介護保険の自己負担額が一定の額を超えた場合に、その超えた額を還付する制度です。医療保険上の世帯ごとに年単位で負担額を合算し、返還額を算出します。

■対象となる世帯=医療保険と介護保険の両方で自己負担があり、その合計額が自己負担限度額(下表)を超える世帯。※同じ世帯内でも、基準日(2017年7月31日)に加入している医療保険(職場の健康保険、国民健康保険、後期高齢者医療制度など)ごとに自己負担額を合算します。※医療保険と介護保険の一方の負担がない場合(自己負担額が0円)は対象外

■計算期間=2016年8月1日から2017年7月31日までの1年間

自己負担限度額 Copayment ceiling value

①後期高齢者医療制度または70歳から74歳の人のみの世帯 Households consisting only of enroll in "Medical-care for latter stage elderly" and members between 70 to 74 years old.

医療保険上の所得区分 Income segment (by medical insurance program)	後期高齢者医療制度+介護保険 Medical-care of latter stage elderly + Nursing care Insurance	医療保険+介護保険 Medical insurance + Nursing care Insurance
現役並み所得者 Comparable to current workforce	67万円 Yen 670,000-	
一般 Standard	56万円 Yen 560,000-	
住民税非課税世帯 Residence tax exempt	低所得者 II Lower Income household II	31万円 Yen 310,000-
	低所得者 I Lower Income ousehold I	19万円 Yen 190,000-

②70歳未満の人を含む世帯 Households including members younger than 70 years old

医療保険上の所得区分 Income segment (by medical insurance program)	医療保険+介護保険 Medical insurance + Nursing care Insurance
基準総所得額901万円超 Base income amount exceeding ¥9,010,000	212万円 Yen 2,120,000-
基準総所得額600万円超 ~901万円以下 Base income amount between ¥6,000,000 and ¥9,010,000	141万円 Yen 1,410,000-
基準総所得額210万円超 ~600万円以下 Base income amount between ¥2,100,000 and ¥6,000,000	67万円 Yen 670,000-
基準総所得額210万円以下 Base income amount ¥2,100,000 or less	60万円 Yen 600,000-
住民税非課税世帯 Residence tax exempt household	34万円 Yen 340,000-

※基準総所得額は、同一世帯すべての国保被保険者の基礎控除後の所得の合計額

※The base income amount will be calculated as the sum of the incomes (after basic deductions are applied) of all members of the household who are insured by National Health Insurance.

■申請 = 高額介護合算療養費の支給対象者には「申請についてのお知らせ」を送付します。

※計算期間内に市介護保険、国民健康保険、兵庫県後期高齢者医療制度以外の被保険者であった期間がある人は、以前の医療保険者や介護保険者の窓口で自己負担額証明書を取得し、基準日(2017年7月31日)に加入していた医療保険者に申請してください。

Combined Cost System for High-cost Medical and Nursing Expenses

In this system, you can receive the amount of excess charge, when your combined payment of medical insurance tax or premium (National Health Insurance, Medical-care system for the latter stage elderly, etc.) and LTC premium exceeds a certain amount even after subtracting the benefits of High-Cost Medical Expense and High-Cost Long-Term Care Service. The refund amount will be calculated based on the combined excess payments the household made for the year.

■Households eligible for a refund=Households which have made copayments on both Medical Insurance and Nursing-care insurance, with the combined copayments are exceeding the limit shown in the table below.

※ Within the household, the copayments made to individual medical insurance programs (Employment-based Health Insurance, National Health Insurance, or Medical-care system for the latter stage elderly, etc.) as of July 31, 2017 will be calculated to determine the refund amount. ※ Households making copayments to only "Medical Insurance" or only "Nursing-care insurance" are not eligible for a refund under this system.

■Calculation period=One year starting from August 1, 2016 through July 31, 2017

■Application=A notification letter will be sent to those who are eligible for the refund under the "Combined Cost System for High-cost Medical and Nursing Expenses."

※If you were insured by programs other than Sanda-city Nursing-care insurance, National Health Insurance, or Hyogo-prefecture Medical-care of latter stage elderly during the calculation period, you need to get copayment certificates from these medical insurance or nursing-care insurance and apply to your medical insurer as of July

※計算期間内に資格を新規取得し、資格取得日以降の自己負担額で支給対象となる人にも、申請のお知らせを送付しています。この場合も、以前の保険者分を合算するために自己負担額証明書の添付が必要です。詳細は市役所各担当課まで相談してください。

■時効=合算基準日(2017年7月31日)の翌日から2年経過すると時効となり、支給が受けられません。

【問合せ Information】国保医療課(Kokuhoiryoka)
☎ 079-559-5049 FAX 079-559-2636、介護保険課(Kaigohokenka) ☎ 079-559-5078 FAX 079-563-1447

1月の地域防災訓練案内

災害が起こった時に地域の人同士が助け合うことができるように、地域で防災訓練を行っています。災害時の避難などについて学びます(内容は地域によって異なります)。

自分の地域の訓練に積極的に参加しましょう!

■弥生小学校(児童引き渡し訓練)
1月20日(土) 午前 弥生小学校校内



■アトレ三田
1月20日(土) 午前 けやき台5丁目25-1

※天気などの都合で中止になる場合があります。
※不明な点は、下記に問い合わせください。

【問合せ】消防本部 予防課(Shobohonbu Yoboka)
☎ 079-564-0119 FAX 079-563-1230

募集 協働事業【さんだ女子防災部】

そのときわが子をまもれますか?~ローリングストックを知ろう~

災害が起こると食料の確保が難しく、子ども用に備蓄の必要性を感じている人の声をたくさん聴きました。今回は、日常生活で少しずつ買い足し、使いながら備蓄するローリングストックについて一緒に学びましょう。また、防災リュックや子ども用防災ポーチについても紹介します。

■日時=2月7日(水) 10時~11時30分

■場所= 総合福祉保健センター1階第2会議室

■参加費=1人につき300円(当日支払い)

■対象・定員= 乳幼児を育てる親世代など 先着20人 ※子ども同伴で、子どもが遊ぶスペースあり。

■協力=コープこうべ、コスモス食品

■申込=1月5日から専用申し込みフォーム(二次元コード)から申し込みください。

【問合せ】ミラクルウィッシュ(Miracle wish)

Email mwish2014@yahoo.co.jp

協働推進課(Kyodosuishinka)

☎ 079-559-5039

FAX 079-563-1360



31, 2017.

※The notification will also be sent to those who have newly become eligible for the system during the present calculation period. In that case, you will also need to file the copayment certificate from your previous medical insurer to calculate the total payment amount. Contact the division in charge at Sanda City office.

■Period of Eligibility=The refund is not applied for copayments made more than two years ago when computed starting from the next day of the calculation base day (July 31, 2017).

【Information】National Health Insurance & Medical Welfare Division ☎ 079-559-5049 FAX 079-559-2636, Nursing Care Insurance Division ☎ 079-559-5078 FAX 079-563-1447

Local Disaster Drill in January

Local areas are conducting disaster drills so that residents can help each other when a disaster occurs. Let's learn about evacuation during times of disaster (Programs vary by area). Please take advantage of this opportunity and join your local area's drills!

■Yayoi Elementary School (Evacuation Training for Students)

January 20 (Sat) AM Yayoi Elementary School

■Atre Sanda

January 20 (Sat) AM 5-25-1 Keyakidai

※Drill may be cancelled due to inclement weather.

※For more details on the drill contact below:

【Information】Fire Fighting Headquarters Fire Prevention Division ☎079-564-0119 FAX 079-563-1230

Sanda Ladies Disaster Prevention Club (Sanda City Business Collaboration program)

Are you ready to protect your children in case of a disaster? ~Come and learn about the "Rolling Stock" method of disaster preparedness~

When a disaster occurs, it is difficult to secure adequate food and we've heard from many people that they worry about being able to provide food for their children. At this seminar, you will learn how to implement the "Rolling Stock" method to maintain a stock of food by buying it gradually and using it regularly. You will also learn about disaster backpacks and children's disaster pouches.

■Date and Time=February 7 (Wed) 10:00~11:30

■Place = Sanda Welfare and Health Center, 2nd Conference Room, 1st floor

■Fee=Yen 300 per person (to be paid on site)

■Eligibility = Patients who are raising infants or toddlers.

■Capacity=20 people on a first-come-first-served basis
※ You can also bring your children. There are spaces for children to play.

■With support from=Co-op Kobe and COSMOS Food Company

■Application=Application starts on January 5. File the application by scanning the 2D bar code and filling out the form.

【Information】Miracle wish
Email mwish2014@yahoo.co.jp
Citizen-City Cooperation Promotion Division
☎079-559-5039 FAX 079-563-1360

女性の性・心身に関する講座 からだのリズム改善に

「指ヨガ」

いつでもどこでも手軽にできる「指ヨガ」で、
新陳代謝を上げましょう!

- 日時=2月9日(金) 14時~16時
- 講師=神菌愛子さん(ホリスティックセラピー研究会ほほえみサロン主宰)
- 対象=テーマに関心のある女性
- 定員=20人(応募多数の場合は抽選)
- 参加費=無料
- 一時保育=1歳~就学前児 5人(要予約)



【申込・問合わせ】1月31日までに電話 FAX メール 来所で下記(定員に達しない場合は、当日まで受付)

人権・男女共同参画プラザ
(Jinken Danjokiyodosankaku Plaza)
〒669-1528 三田市駅前町2-1 キッピーモール 6階
(10時~17時) ☎ 079-559-5163 FAX 079-563-8001
Email kippy-danjop@bz04.plala.or.jp

外国人よろず相談「進学相談会」



在日外国人を対象に学習支援を
10年以上している講師から、日本の学校・入試制度の説明や、進学のアドバイスを聞きます。(※当日は通常の個別相談もあります。)

- 日時=1月27日(土) 10時30分~12時30分
- 場所=まちづくり協働センター 幼児室
- 対象=外国にルーツのある子どもとその家族
- 定員=15人程度(定員になり次第締切)
- 講師=辻本久夫さん(こくさいひろば芦屋代表)
- 参加費=無料
- その他=英語・中国語の通訳があります。その他の言語は事前に相談してください。(申込みは1週間前まで)

外国人住民のための「よろず相談窓口」

日常生活でわからないことや困っていることなどの相談に、お気軽にご利用ください。

相談は無料です。相談内容の秘密は守ります。
■日時=毎月第2水曜日と第4土曜日10時30分~12時30分★1月は、10日(水)、27日(土)です。

- 場所=まちづくり協働センター (電話相談も可能。)
- 対応言語=日本語、中国語、英語 (その他の言語は、事前に相談してください。)
- 【問合わせ】国際交流プラザ(Kokusaikoryu Plaza)
10時~17時 ☎ 079-559-5164
Email kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp



Lecture on gender, mind and body for women: "Finger yoga"

Learn "Finger yoga" which you can do anytime, anywhere, to improve the rhythm of the body and boost your metabolism!

- Date and Time=February 9 (Fri) 14:00~16:00
- Lecturer = Aiko Kamizono, President of Holistic Therapy Study Group Hohoemi Salon
- Target=Women who are interested in this theme.
- Capacity = 20 people (If demands exceeds capacity, participants will be chosen by lottery)
- Fee=Free
- Temporary childcare is available for up to 5 children from one year old to pre-school. (Application required).
- 【Application and information】Apply below by telephone, FAX, E-mail or visiting below by January 31 (Tue). (Same day registration may be possible if space allows.)
Human Rights & Gender Equality Promotion Plaza, Kippy mall 6F, 2-1 Ekimae-cho, Sanda 〒669-1528 (10:00~17:00) ☎ 079-559-5163 FAX 079-563-8001
Email kippy-danjop@bz04.plala.or.jp

Living Information and Advising Service for Foreign Residents: Higher education strategy consultation

Learn about the Japanese school system, entrance examination system and get advice about continuing education from a lecturer who has been providing educational support to foreign residents of Japan for over 10 years. (The usual private consultations will be accepted also on the same day.)

- Date and Time=January 27 (Sat) 10:30~12:30
- Place=Sanda Public Community Center, Play Room
- Target=Children with roots in foreign countries and their guardians
- Capacity = Around 15 people (Applications will stop when capacity is reached.)
- Lecturer=Hisao Tsujimoto, Representative of Kokusai Hiroba Ashiya
- Fee=Free
- Others= Interpreter is available for English and Chinese. Please inquire a week in advance, if you need an interpreter for other language.

Living Information and Advising Service for Foreign Residents

You can seek advice about things that concern you in your daily life in Japan, or other things that may be bothering you. Please feel free to come. The consultation is free of charge and whatever you discuss will be kept secret.

- Date and Time= The 2nd Wednesday and the 4th Saturday of every month 10:30-12:30 ★December 13(Wed), 23(Sat)
- Place= Sanda Public Community Center (Telephone consultation is available.)
- Available languages=Japanese, Chinese, English (If you speak another language, please let us know in advance.)
- 【Information】International Plaza 10:00-17:00
☎079-559-5164 E-mail kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp