

# 井戸端かいこ

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

## 小谷村 『子どもみまもり隊』活動



～子どもたちは通学路でも成長している～

小谷村では「子どもみまもり隊」というボランティア活動があり、子どもたちの通学時をシニアボランティアが見守っています。子どもたちが乗降するバス停には「こどもふれあい番所」というボランティアの詰め所があり、雨の日も雪の日も毎朝子どもたちに「気を付けてね」「行ってらっしゃい」と声をかけてくれています。

澤渡勇治さん(90歳)は、旧南小谷小学校の頃から活動を始め今年で23年目。始めたきっかけはお孫さんが旧南小谷小学校へ入学するタイミングだったそうです。続けてこられた想いを聞くと、『小谷という四季がはっきりとした環境の中、通学を通じて得られる成長がある。大人になったらまた小谷に戻りたいと思って欲しい。』澤渡さんは南小谷駅で毎朝子どもたちを見守っています。

相澤八重子さん(82歳)は活動期間約20年、始めたきっかけは挨拶運動だったという。『子どもたちから元気もらいたくて勝手に始めたの。最初は中学校入口に立って朝の挨拶をしていて、その後“こどもふれあい番所”へ登録しました。今後もできる限り続けて子どもたちから元気もらいたい。』

たくさんの目で子どもたちを見守り育ててくれています。

### お問い合わせ

小谷村地域包括支援センター  
☎ 8 2-3 1 3 5



### もくじ

- 1 令和8年度介護保険料額について… 2・3頁
- 2 負担限度額認定更新のお知らせ…… 4・5頁
- 3 負担割合証をお送りします…………… 6頁

- 4 高齢者支えあい活動研修について…… 7頁
- 5 認知症を学ぶ講演会の開催について  
信州のおしごと就職フェア 2026  
信州介護人材誘致・定着事業のご案内【長野県】… 8頁

# 令和8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8年度の見直しの内容は以下のとおりです。

## 見直しの内容

- 第1段階と第4段階の所得基準の一部について、809,000円から826,500円に基準所得金額を見直すこと。

## 令和8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               | 月額換算     |
| 第1  | ・生活保護の受給者<br>・住民税が世帯全員非課税で、<br>前年の合計所得金額＋課税年金収入額が <u>82万6,500円</u> 以下 | 19,836円           | 1,653円   |
| 第2  | 住民税が世帯全員非課税で、<br>前年の合計所得金額＋課税年金収入額が                                   | 82万6,500円超120万円以下 | 26,796円  |
| 第3  |                                                                       | 120万円超            | 47,676円  |
| 第4  | 世帯に住民税課税の方がいるが、保険料を<br>負担する本人は住民税非課税で、前年<br>の合計所得金額＋課税年金収入金額が         | 82万6,500円以下       | 62,640円  |
| 第5  |                                                                       | 82万6,500円超        | 69,600円  |
| 第6  | 保険料を負担する本人が住民税課税であり、<br>前年の合計所得金額が                                    | 120万円未満           | 83,520円  |
| 第7  |                                                                       | 120万円以上210万円未満    | 90,480円  |
| 第8  |                                                                       | 210万円以上320万円未満    | 104,400円 |
| 第9  |                                                                       | 320万円以上420万円未満    | 118,320円 |
| 第10 |                                                                       | 420万円以上520万円未満    | 132,240円 |
| 第11 |                                                                       | 520万円以上620万円未満    | 146,160円 |
| 第12 |                                                                       | 620万円以上720万円未満    | 160,080円 |
| 第13 |                                                                       | 720万円以上           | 167,040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8年度介護保険料額の決定について

令和7年中の所得と令和8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8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、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、お手元に届きましたらご確認ください。

老齢年金・遺族年金・障害年金が  
年額**18万円以上**の人

原則年金から引き落とし  
(特別徴収)

### ◎令和8年8月31日に通知の発送を予定しています

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。)

次のような方は、年金の年額が18万円以上でも、年金からの天引きになりません。

- 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
- 所得の更正により介護保険料の所得段階が下がった方

老齢年金・遺族年金・障害年金が  
年額**18万円未満**の人

納付書または口座振替で納付  
(普通徴収)

### ◎令和8年7月15日に通知の発送をしました

【口座振替の方】⇒ 月末までに、登録した口座の残高をご確認ください。

【納付書払の方】⇒ 納付書を同封しますので、期限までに金融機関または市町村役場・広域連合窓口で納めてください。

### ——口座振替がおすすめです!——

普通徴収の場合、納めに行く手間が省け、納め忘れの心配がない口座振替がおすすめです。次のものを持って指定の金融機関へお申し込みください。

- 納付書や決定通知書
- 預貯金通帳
- 印鑑（通帳届け出印）

広域連合指定金融機関（支所、支店はどこでも登録できます。）

- ・ 八十二長野銀行
- ・ 大北農業協同組合
- ・ 松本信用金庫
- ・ 長野県信用組合
- ・ 長野県労働金庫
- ・ 郵便局（ゆうちょ銀行）

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

# 介護保険負担限度額認定証更新のお知らせ

※令和8年度の更新から、一部の方の料金が変わります。詳しくは次ページをご覧ください。

現在、ご利用いただいている「介護保険負担限度額認定証」の有効期限は令和8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82万6,500円以下の方   | 単身で650万円<br>夫婦で1,650万円以内 | 第2段階    |
| ◎本人の年金収入等が年額82万6,500円超120万円以下の方 | 単身で550万円<br>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<br>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

●全ての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、必ず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）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。

## 【令和8年度】介護保険負担限度額認定要件等の変更について

令和8年8月から、介護保険負担限度額認定について、対象となる方の要件及び 第3段階の食費・居住費（滞在費）の一部が変更されます。

### 要件の変更点

#### ●利用者負担段階

第2段階及び第3段階①の基準額である **80万9,000円** が **82万6,500円** に変更となります。

#### ●利用者負担段階

第3段階①及び②の食費、第3段階②の居住費が変更となります。

## 1. 軽減の対象となる方 ※太字は変更箇所

| 利用者負担段階 | 対象者                            |                                                          | 預貯金等※要件<br>(夫婦の場合)    |
|---------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
| 第1段階    | ●生活保護を受給されている方                 |                                                          |                       |
| 第2段階    | 世帯全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市町村民税非課税 | ●課税・非課税年金の収入額とその他の合計所得金額の合計が <b>82万6,500円</b> 以下の方       | 650万円<br>(1,650万円) 以下 |
| 第3段階①   |                                | ●課税・非課税年金の収入額とその他の合計所得金額の合計が <b>82万6,500円</b> 超120万円以下の方 | 550万円<br>(1,550万円) 以下 |
| 第3段階②   |                                | ●課税・非課税年金の収入額とその他の合計所得金額の合計が120万円超の方                     | 500万円<br>(1,500万円) 以下 |

※預貯金等とは、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(現金)となります。

※第2号被保険者の場合、段階にかかわらず預貯金等の要件が1,000万円（夫婦で2,000万円）以下となります。

## 2. 利用者負担段階と負担限度額 ※太字は変更箇所

| 利用者負担段階 | 1日あたりの食費      |               | 1日あたりの居住費（滞在費） |             |         |             |               |               |               |
|---------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------|-------------|---------------|---------------|---------------|
|         | 施設入所          | ショートステイ       | 多床室            |             |         | 従来型個室       |               | ユニット型         |               |
|         |               |               | 特養等            | 老健・医療院      | 老健・医療院等 | 特養等         | 老健・医療院等       | 個室的多床室        | 個室            |
| 第1段階    | 300円          | 300円          | 0円             | 0円          | 0円      | 380円        | 550円          | 550円          | 880円          |
| 第2段階    | 390円          | 600円          | 430円           | 430円        | 430円    | 480円        | 550円          | 550円          | 880円          |
| 第3段階①   | <b>680円</b>   | <b>1,030円</b> | 430円           | 430円        | 430円    | 880円        | 1,370円        | 1,370円        | 1,370円        |
| 第3段階②   | <b>1,420円</b> | <b>1,360円</b> | <b>530円</b>    | <b>530円</b> | 430円    | <b>980円</b> | <b>1,470円</b> | <b>1,470円</b> | <b>1,470円</b> |
| 基準費用額   | <b>1,545円</b> | <b>1,545円</b> | 915円           | 697円        | 437円    | 1,231円      | 1,728円        | 1,728円        | 2,066円        |

※基準費用額は、国の定めた基準額です。実際の負担額は、入所されている施設により異なる場合があります。

※居住費の多床室の老健・医療院と老健・医療院等の違いは、部屋代の請求の有無で決まります。

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

# 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<br>保<br>険<br>者       | 番 号                                                |
|                        | 住 所                                                |
|                        | フリガナ                                               |
|                        | 氏 名                                                |
|                        | 生年月日                                               |
| 利用者負担の割合               | 適 用 期 間                                            |
| 割                      | 開始年月日 令和 8 年 8 月 1 日<br>終了年月日 令和 9 年 7 月 31 日      |
| 保<br>並<br>者<br>び<br>印  | <div> <b>負担割合</b><br/> <b>1割・2割・3割のいずれか</b> </div> |
| 北アルプス広域連合 0261-22-6764 |                                                    |

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へ  
「介護保険負担割合証」を  
お送りしています。

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。



## 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   | <b>①と②両方に該当する方</b><br>①本人の合計所得金額が220万円以上<br>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<br>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   | <b>①と②両方に該当する方</b><br>①本人の合計所得金額が160万円以上<br>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<br>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<br>・生活保護を受給されている方<br>・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

令和  
8  
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

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、見守りや声がけなどの支えあい活動について学ぶ研修会を開催します。

地域福祉、ボランティア活動に関心のある皆さんの参加をお待ちしています。

同世代の人たちへの  
ボランティア活動を  
してみたいけど  
何をしたらいい  
のかわからない



## 開催日 【全3日間】

|      |              |
|------|--------------|
| 令和8年 | 1日目：9月8日（火）  |
|      | 2日目：9月15日（火） |
|      | 3日目：市町村ごと別日程 |

## 会場

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 大町市 | 大町市役所 東庁舎 東大会議室※1     |
| 池田町 | 池田町保健センター 問診計測室       |
| 松川村 | 松川村役場 小会議室            |
| 白馬村 | 白馬村役場 2F 201・202会議室※2 |
| 小谷村 | 白馬村役場 2F 201・202会議室※2 |

※1：2日目は西庁舎 西大会議室 ※2：白馬村と小谷村は同会場

どなたでも無料で受講できます

| 日程  | 時間                   | 研修科目等                  | 履修区分※2 |
|-----|----------------------|------------------------|--------|
| 1日目 | 9:00 ~ 9:20 (20分)    | 開講式                    | A・B    |
|     | 9:20 ~ 10:20 (60分)   | 職務の理解<br>介護保険制度・地域福祉活動 | A・B    |
|     | 10:30 ~ 12:00 (90分)  | 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)  | サービス提供の遵守事項            | A・B    |
|     | 14:10 ~ 15:40 (90分)  | 救命入門 ※1                | A・B    |
| 2日目 | 10:40 ~ 12:10 (90分)  | 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)  | サービス提供従業者の基本           | Aのみ    |
|     | 14:20 ~ 15:50 (90分)  | 生活援助の実習（演習）            | Aのみ    |
| 3日目 | 10:00 ~ 12:00 (120分) | 地域支えあい活動の実習            | A・B    |

※1 救命入門は、1日目のサービス提供の遵守事項修了後に実施します。（市町村ごとに会場と時間は異なります）

※2 履修区分……地域支え合い活動をしたい方はB、介護事業所等でも働きたい方はA

## その他

- ① 開催通知や3日目の会場、日程については別途申込者へ通知いたします。
- ② すべての研修課程を修了後、修了証をお渡しします。（全課程の受講が必要です。）
- ③ 未受講科目の補講は実施しません。
- ④ 昼食等は各自ご準備ください。

## 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 |
| 池田町健康福祉課 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 |

## 開催案内

## 認知症を学ぶ講演会

**テーマ**【脳の若さは「お腹」から！認知症予防に役立つ腸活の知恵】  
～腸脳関連の仕組みと食事法～

「認知症疾患医療センター」は、認知症の診断・治療や認知症の正しい知識の普及啓発を行う専門医療機関として県内11か所の医療機関が指定を受けています。

あづみ病院認知症疾患医療センターでは、認知症を多くの方に知っていただく活動の一環として、大北5市町村との共催で地域住民の皆様を対象とした講演会を開催します。

講師：北アルプス医療センターあづみ病院 副院長 消化器内科部長 村木 崇 先生  
会場：池田町大字池田3336-1 池田町交流センターかえで ホール  
日時：8月22日（土）10時～11時30分 ※開場9時30分～  
申込：申し込み不要・参加無料



お問合せ 北アルプス医療センターあづみ病院  
認知症疾患医療センター 0261-62-3166（病院代表）

## 福祉のおしごと 就職フェア2026

福祉の仕事、よく知らないけれどもちょっと気になる…そんな方も大歓迎！  
経験や資格、年齢関係なく、どなたでも参加できる終活イベントです  
福祉の現場にあなたの力を生かしてみませんか？

開催時間13:00～15:00 参加料無料・入退場自由・服装自由・履歴書不要

7/13（月）ニシザワいなっせホール（伊那市）  
7/15（水）サントミュージゼ大スタジオ（上田市）  
8/ 3（月）ホテルメトロポリタン長野 浅間（長野市）  
8/12（水）ホテルブエナビスタ グランデ（松本市）

詳しくはこちら



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へピッタリな事業をご紹介します。

令和8年度【長野県】

## 信州介護人材誘致・定着事業のご案内

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。

経験に合わせた  
2つのプログラムでサポート

**無資格者**

・未経験の方、資格がない方も介護施設で  
働きながら資格取得

**有資格者** ≪復職支援プログラムで安心≫

・介護職員初任者研修や介護福祉士等保有者の  
資格をお持ちの方

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.manpowerjobnet.com/>