

いきいき
健やかに

健康・福祉

内=内容 対=対象
期=日時・期間・期日 所=場所
定=定員・定数・人員 料=料金
申=申し込み 問=問い合わせ
Fax=FAX ㊟=Eメール
共=共通事項

■申請・お知らせ

国民健康保険加入者で一部負担金の割合が変わる人に新しい保険証を送付します

◇70歳～74歳の国保加入者は、
昨年の所得によって医療機関窓口で支払う一部負担金の割合が
8月から1年間変更になることが
あります ◇該当者へは今月中
旬に新しい保険証を送ります **問**国民健康保険課216-1228
(Fax216-1200)

限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は今月末です

◇新しい認定証が必要な人は事前申請ができます **対**70歳未満
の人(原則国保税を滞納している世帯を除く)、70歳～74歳で
市民税非課税世帯の人 ◇必要
なもの…保険証、手続きに来る
人の印鑑 **問**サンサンコールか
ごしま099-808-3333 (Fax国民健康
保険課216-1200)

国保税の軽減・減免

◇倒産や解雇などによる離職や
失業(定年退職・自己都合退職

を除く)、休・廃業、疾病など
で所得が激減して国保税の納
付が困難なときに、軽減や減
免を受けられることがありま
す **問**国民健康保険課216-1229
(Fax216-1200)

後期高齢者医療保険の保険証
は今月末が有効期限です

◇新しい保険証は今月中旬に郵
送します ◇保険料の納め忘れ
はありませんか。未納がある
と、保険証の交付が受けられ
ないときがあります **問**長寿支援
課216-1268(Fax224-1539)

平成27年度後期高齢者医療保
険料のお知らせを今月中旬に
送付します

◇納付方法や保険料額などを確
認してください ◇納付方法
は①特別徴収(年金からの支払
い)、②普通徴収(納入通知書や
口座振替での支払い)の2通り
です ◇普通徴収の人は、年度
途中で特別徴収に切り替わるこ
ともあります ◇窓口納付が必
要な人には、支払い回数分の納
入通知書が同封されています **問**長寿支援課216-1268 (Fax224-
1539)

後期高齢者医療保険料の
口座振替への変更

◇今年10月分の特別徴収(年金
からの支払い)を中止し、口座
振替を希望する人は、7月10日
までに長寿支援課か各支所の福
祉課・保健福祉課に納付方法変
更申出書の提出を(保険料の総
額は変わりません) ◇必要な
もの…保険証、通帳、通帳印(本
人以外の口座から引き落としを
希望するときは、本人の印鑑も
必要) ◇引き続き年金からの
支払いを希望する人や、申出書
を提出済みの人は手続き不要 **問**長寿支援課216-1268 (Fax224-
1539)、各支所の福祉課・保健
福祉課

今月の納期

◇後期高齢者医療保険料 第1期
◇国民健康保険税 第2期
◇介護保険料
納期は7月31日まで

■イベント・講座

認知症介護教室

期 日	内 容
7月17日(金)	講義「認知症を理解する」と交流会
7月30日(木)	講義「認知症の介護の仕方」と交流会
8月11日(火)	講義「①利用できるサービス等、②家族の思い・体験談」と交流会

対認知症の人を介護する家族、
家庭や地域で認知症の人の介護
方法を学びたい人 ◇時間は13
時30分～16時30分 ◇希望日の
みの受講可 ◇認知症の人を同
伴するときは別室でボランティア
が対応します **所**宝山ホール
定30人(超えたら抽選) **料**無料
申電話かファクスで7月13日ま
でに長寿支援課216-1186(Fax224-
1539)へ

かごしま温泉健康プラザ
イベント

①健康相談会(ストレッチポー
ルエクササイズ)

内ストレッチポールを使って腰
痛・肩こりを予防改善する方法
などの紹介 **期**8月1日(土)の
①10時30分～11時、②11時10分
～11時40分 **定**各10人(先着順)

②転倒予防教室

内水中運動での筋力アップ法や
家庭でできる体操など **対**市内
に住むか通勤・通学する18歳以
上の人 **期**7月25日(土)14時～
15時30分 **定**20人(先着順)

①②**共** **料**無料(施設使用料が
必要) **申**直接か電話で氏名、
年齢、電話番号を7月13日から
かごしま温泉健康プラザ252-8551
(Fax252-8556)へ

精神保健福祉講座

内磯田重行氏(多機能事業所ピ
アつばめ管理者)による講話
◇演題…精神障害当事者が支援
者になるということ **対**市内に
住む精神障害のある人や関係者
期7月19日(日)14時～15時30分
所精神保健福祉交流センター
定30人(超えたら抽選) **料**無料
申直接か電話で7月18日ま
でに精神保健福祉交流センター
(はと・ぱーく)214-3352
(Fax206-8571)へ

高齢者のための水泳教室

対市内に住む60歳以上の人
期8月5日～21日の毎週水・金
曜日14時～15時(全6回) **所**鴨
池公園水泳プール **定**30人(超
えたら抽選) **料**保険料300円
申往復はがきに住所、氏名、年
齢、電話番号を書いて、7月17
日(必着)までに〒890-0063鴨池
二丁目31-3(株)スィムシティ鹿児島
251-1288(Fax808-0021)へ

道の駅喜入 喜楽市

期7月19日(日)
10時～15時
問マリンピア喜入
345-1117(Fax345-3412)

スパランド裸・楽・良
夏休み宿泊体験学習

内ニュースポー
ツ体験やものづ
くり体験、自然
との触れ合いな
どの宿泊学習

対小学4～6年生 **期**7月27日
(月)～29日(水)の2泊3日
定30人(超えたら抽選) **料**1万
円(2泊5食付き) **申**往復はが
きに住所、氏名、電話番号、生
年月日、学校名、学年、保護者
の署名・押印を7月19日(必着)
までに〒891-1102東俣町1450ス
パランド裸・楽・良245-7070
(Fax245-7088)へ



健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいる皆さんをご紹介します。

武・田上公民館自主学习グループ トマトミニバレー

農協婦人部のバレー愛好者で活動が始まり、現在の形になって26年
目になりました。メンバー18人で月に2～4回、金曜日の午後に活動
しています。

みんなで集まるだけでも楽しいのですが、バレーでは「ごめんごめ
ん」、「やった」などと、
声を掛け合ってコミュニ
ケーションをとれるのも魅
力です。ミスをして笑い
合い、勝負にはこだわっ
ていません。

これからもっと仲間を増
やして、楽しく体力づく
りを続けていきます。