

お知らせ

国民健康保険・  
協会けんぽ被扶養者  
のためのタイアップ健診

1016327

▼日時 8月27日(火)午前9時～10時30分受け付け。

▼会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。

▼内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。

▼対象 国民健康保険加入者とその家族および協会けんぽ栃木支部加入被扶養者で、市内に住民登録のある40歳以上の人。

ただし、子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は40歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう症検診は満40歳・50・55・60・65・70歳女性。

▼定員 ①電話は先着20人②申込書は先着30人。

▼申込期限 ①電話は8月13日②申込書は7月31日(必着)。

▼申込方法 ①電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。②協会けんぽから案内通知(6月

下旬～7月上旬送付)が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、〒320-8514泉町6-20宇都宮DIビル7階、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。

▼その他 特定健康診査以外の項目は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。

問 健康増進課☎(626)1129

長寿をお祝い  
敬老会

長年にわたり、社会に貢献してきた高齢者を敬愛し長寿をお祝いするため、地区社会福祉協議会、市社会福祉協議会、市の3者共催により、おおむね9月の敬老の日を中心に、市内各地で敬老会を開催します。なお、対象者は、事前に各地区社会福祉協議会などを通じて案内します。

▼対象 昭和20年4月1日以前に生まれた人。

問 高齢福祉課☎(632)2359、市社会福祉協議会☎(636)1215

献血にご協力ください  
7月は愛の  
血液助け合い運動

400ml献血

▼年齢 男性17～69歳、女性18～

ひとりで悩まず一緒に学ぼう  
家族介護教室参加者募集

1003862

▼内容・日時・会場など 下の表の通り。

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼申込方法 直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

内容	日時	会場・定員	問い合わせ先
介護者のためのリフレッシュ体操	7月3日(水) 午前10時～正午	上河内区(中里町) 先着15人	上河内地域包括支援センター ☎(674)7222
元気に介護をするためのからだ作り	7月10日(水) 午前10時～正午	富屋区(徳次郎町) 先着15人	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772
在宅介護のポイント 体験談・意見交換	7月11日(木) 午後1時30分～3時30分	田原コミュニティプラザ(上田原町) 先着20人	田原地域包括支援センター ☎(672)4811
腸活について	7月12日(金) 午後1時30分～3時30分	城山区(大谷町) 先着40人	城山地域包括支援センター ☎(652)8124

内容	日時	会場・定員	問い合わせ先
その人らしさに寄り添う認知症の方への関わりについて	7月19日(金) 午後1時30分～3時30分	泉が丘地域コミュニティセンター(泉が丘7丁目) 先着20人	地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613)5500
	7月25日(木) 午後1時30分～3時30分	峰地域コミュニティセンター(峰3丁目) 先着20人	
男性のための安心介護教室 認知症の介護について	7月31日(水) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町) 先着20人	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941

## 茂原健康交流センターで各種催し

- ▼教室名・日時など 下の表の通り。
  - ▼会場 茂原健康交流センター（茂原町）。
  - ▼費用 施設利用料（実費）。
- 問 茂原健康交流センター ☎(654)2815



▲茂原健康交流センターHP URL2

催し名・内容	日 時	定員
1 成人水泳教室（初心者平泳ぎ・バタフライ）	7月2・9日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
2 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋を伸ばす	7月2・9日（火） 午後1時10分～2時	各先着 25人
3 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	7月2・9・23日 午後2時～3時	各先着 30人
4 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現	7月3・10・17・24日 午後0時30分～1時30分	各先着 25人
5 成人水泳教室（初心者クロール）	7月4・11・18日 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
6 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング	7月4・11・18日 午後1時～1時50分	各先着 15人
7 陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す	7月4・11・18日 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
8 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化	7月4・11・18日 午後2時～2時50分	各先着 25人
9 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	7月5・12・19・26日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
10 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	7月5・12・19・26日 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
11 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	7月5・19日（金） 午後1時30分～2時30分	各先着 50人
12 ワンポイントアドバイズ水泳教室（高校生以上）	7月5・12・19日 午後7時～8時	各先着 20人
13 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	7月12・26日（金） 午後1時30分～2時30分	各先着 30人

- 69歳。
- ▼体重 男女とも50kg以上。
- 成分献血
- ▼年齢 血しょうⅡ18～69歳、血小板Ⅱ男性18～69歳、女性18～54歳。
- ▼体重 男性45kg以上、女性40kg以上。
- その他 65歳以上の献血は、64歳までに献血の経験がある人に限りです。詳しくは、県赤十字血液センターHPへ。

問 保健所総務課 ☎(626)1104

1009413 福祉のまちづくり活動・バリアフリーに優れた施設を表彰します

1 活動表彰（他薦のみ）  
対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続している個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他

福祉のまちづくりの推進に寄与。ただし、福祉関連団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

2 施設表彰（自薦可）  
対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、さらなる工夫をしている次のいずれかの施設の所有者または管理者。①高齢者・障がい者など全ての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努め

ている。

ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

■申込期限 7月31日（必着）。

■申込方法 保健福祉総務課（市役所2階）、各区・団に置いてある応募用紙（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、直接または送付で、〒320-8540 市役所保健福祉総務課 ☎(632)2919へ。

■その他 受賞者は11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。



## お知らせ

**1003810**  
**65歳以上の  
介護保険料納入通知書を  
7月1日に発送します**

令和元年度の納入通知書が届いたら、内容をご確認ください。

▼納付方法 特別徴収Ⅱ年6回の年金から差し引いて納付。普通徴収Ⅱ特別徴収ではない人は、納付書または口座振替で納付。納付書で納める場合は、納付書の裏面に記載された各窓口で納付してください。

▼納期限（普通徴収 第1期）  
7月31日（水）。

問 高齢福祉課 ☎(632)2907

**1003827**  
**介護保険負担割合証を  
発送します**

8月からの介護サービスなどの利用者負担割合（1/3割）を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。

▼適用期間 8月1日～令和2年7月31日。

▼対象 要支援・要介護認定を受けている人、介護予防・生活支援サービス事業の対象者。

▼その他 8月以降、新たに要介

**1003767**
**後期高齢者医療被保険者の皆さんへ**
**■保険料額決定通知書を発送します**

▼納付書や口座振替で納める人 7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書（納付書）」を発送します。

▼年金からの差し引きで納める人 7月下旬に「保険料額決定通知書」と「保険料特別徴収開始通知書」を発送します。

■被保険者証を発送します 現在お使いの被保険者証の有効期限は7月31日です。8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に発送しますので、有効期限の切れた被保険者証は、8月1日以降に、保険年金課（市役所1階A16窓口）、各區・田へお返してください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証の手続きをお忘れなく 診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができます。また、世帯全員が非課税の人は、入院時の食事代も減額になります。

▼対象 住民税課税所得が145万円以上690万円未満（所得区分が現役並みⅠまたはⅡに該当）の人、世帯全員が住民税非課税の人。

▼申請方法 被保険者証、印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、保険年金課・各區・田へ。

▼その他 次のどちらかに該当する人には、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請は不要です。  
①過去に「限度額適用認定証」の交付を受けたことがあり、令和元年度の所得区分が現役並みⅠまたはⅡに該当する。  
②過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けたことがあり、令和元年度の所得区分が低所得区分に該当する。

問 保険年金課 ☎(632)2307

護・要支援認定または基本チェックリストを受ける人には順次発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ずこの負担割合証を事業者に提示してください。

問 高齢福祉課 ☎(632)2905

**1003847**  
**介護保険の施設サービス  
などを利用する際の  
利用者負担を軽減します**

世帯全員と配偶者が住民税非課

税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下の人は「負担限度額認定」により食費・居住費の負担軽減対象となります。

利用者負担段階（軽減の程度）は本人の課税年金収入と非課税年金（遺族年金・障害年金など）収入などに基づき判定します。

認定の有効期間は、毎年7月31日までです。引き続き認定が必要な人は、7～8月中旬に更新の申請

を行ってください。

問 高齢福祉課 ☎(632)2905

**1003778**  
**国民年金保険料  
免除・納付猶予申請**

1 免除制度 保険料を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けられます。

2 納付猶予制度 納付が困難なと



## 風しんを予防しましょう

☎ 1004507

☎ 1018800

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされ、強い感染力を有する急性の発疹性感染症です。成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続く、関節痛があるなど重症化することがあり、決して軽視はできない疾患です。

また、発疹の出る前後約1週間は人に感染させる可能性があり、免疫が不十分な妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、目や耳、心臓に障害を持つ（先天性風しん症候群）子どもが生まれてくる可能性が高くなります。小さな命を守るためにも、感染予防に努めてください。

### ■予防方法

妊娠を希望する女性で2回の予防接種を受けたことがない人は、抗体検査を受け、抗体価が低い場合は速やかに予防接種を受けて予防してください。抗体がつくまでは外出時に人混みを避けてください。

また、妊婦の周りにいる人（妊婦の配偶者・子ども・その他の同居家族など）も、風しんに感染しないよう同様の予防措置に努めてください。

### ■予防接種費用を一部補助します

▼妊娠を希望している人や、その同居の家族などを対象とした、風しん抗体検査を市内の協力医療機関で実施しています。

抗体検査の結果が低く予防接種を受けた場合は、市が費用の一部を補助する制度があります。

▼昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対して、風しん抗体検査と、検査の結果抗体価の低い人を対象とした定期予防接種を無料で実施しています。詳しくは、市から送付されたクーポン券をご確認ください。

いずれも、詳しくは、市☎をご覧ください。

☎保健予防課☎(626)1114

きは申請により、保険料の納付猶予を受けられます。

■対象 1 本人、世帯主、配偶者。  
2 50歳未満の本人と配偶者で、前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

■期間 7月～令和2年6月。

■申請方法 年金手帳、印鑑（ゴム印不可）、平成30年1月以降の

失業を理由とする場合は離職を証明する書類などをお持ちの上、保険年金課（市役所1階A17番窓口）各☎・☎へ。

■その他

▼申請は原則、毎年度必要。

▼令和元年6月まで全額免除または納付猶予を受けていて、継続申請した人は申請手続き省略可。

▼申請時点の2年1カ月前までさ

かのぼり免除申請可。

▼承認されると年金を受け取るための資格期間（最低10年間）に算入。

▼承認された期間は、10年以内に納付すれば、受け取る年金額に反映。

☎保険年金課☎(632)2327

## 難病の

### 医療費助成制度の

#### 更新手続きが始まります

国が指定する331疾患の難病で、現在、特定医療費受給者証をお持ちの人は、令和元年12月31日の有効期限が切れる前に更新手続きが必要です。

該当する人には、6月下旬に個別に案内を送付しています。7～8月中に更新の手続きを忘れずに行ってください。

詳しくは、保健予防課☎(626)1114へお問い合わせください。

## 催し

### ぼらんっすSaturday 参加者募集

1 聴覚障がいや「ぼらんっす」ってどんなこと?」他

▼日時 7月20日(土)午前10時～正午。

2 視覚障がいや「ぼらんっす」ってどんなこと?」他

▼日時 7月27日(土)午前10時～正午。

■会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

■対象 市内在住か通勤通学者。親子での参加も可。

■定員 各先着20人。

■申込開始 7月3日。

■申込方法 直接または電話・ファクス（☎を明記）で、市社会福祉協議会ボランティアセンター（市総合福祉センター内）☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

## 健康で

### 豊かな人間性を育もう 食育情報コーナー

▼日時 休館日（水曜日・祝休日・年末年始）を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

▼内容 7月は「間食のとりかたを見直しましょう」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。

☎市保健センター☎(627)6666



催し

健康を考えよう  
「ハジメの日」イベント

▼日時 7月7日(日)午前10時～午後3時。

▼会場 ベルモール(陽東6丁目)。

▼内容 尺八とピアノのミニコンサート、精神科認定看護師などによるメンタルチェック、アルコールパッチテスト、セラピー犬との触れ合い体験など。

問 保健予防課 ☎(626)1114

教室・講座

市保健センターで  
健康講座

▼会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

1 「運動チャレンジタイム」 踊って歩いて歩数をゲット

▼日時 7月11・19・22・29日、午前9時30分～11時30分。7月6・14・16・25日、午後2時～4時。

▼内容 エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供、体幹トレーニングマシンなどの体験。

▼対象 市内在住で、運動制限のない人。

▼その他 参加時間は自由。

2 「しっかり貯筋教室」 1カ月間集中プログラム

▼日時 8月9・23・30日、9月6・13日。午前10時～正午。全5回。

▼内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など。

▼対象 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

なお、要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 7月4日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

統合失調症と  
付き合うために  
精神保健家族教室

1 病気を正しく理解する 病気の特徴や治療について

▼日時 7月18日(木)午前10時～正午。

2 回復を促す家族の接し方

▼日時 8月1日(木)午後1時30分～3時30分。

3 家族にできること 精神障がい者を持つ家族の話

▼日時 8月22日(木)午後1時30分～3時30分。

4 生活障がいとリハビリテーション 暮らしに役立つ社会資源

▼日時 8月29日(木)午後1時30分～3時30分。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼対象 市内在住の統合失調症患者の家族。

▼定員 各先着20人。

▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

身近にあるこんなことって  
「もしかして、DV?」  
参加者募集

▼日時 8月3日(土)午後1時30分～3時30分。

▼会場 男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)。

▼内容 DV・デートDVについて学ぶミニ講座と身近にある暴力とその背景にあるジェンダーの問題などを女性同士で話し合う。

▼対象 高校生以上の女性。

▼定員 先着30人。

▼申込方法 電話またはファックス・Eメール(☎を明記)で、アコール ☎(636)4075、FAX(636)4079、✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp。

▼その他 1歳～未就学児までの無料託児あり。希望者は、7月26日までに申し込み(子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記)。

食生活改善推進員・  
健康づくり推進員  
養成講座

▼日時 8月2・9・22・30日、12月10日、午前10時～午後4時。全5回。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼対象 講座終了後にお住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人。

▼定員 先着25人。

▼費用 食材費(実費)。

▼申込期限 7月24日。

▼申込方法 直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

▼その他 本講座の他、お住まいの地域で健康づくり活動の体験があります。詳しくは、講座でお知らせします。



## 国民年金保険料の 産前産後期間の免除制度が始まりました

ID 1018857

- ▼**免除される期間** 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。  
なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する3～6カ月間の国民年金保険料を免除します。
- ▼**対象** 出産日が平成31年2月1日以降の国民年金第1号被保険者。

- ▼**申請方法** 年金手帳・印鑑・母子手帳または医療機関が発行した証明書を持って、保険年金課（市役所1階A17番窓口）または、各区、区窓口へ。
- ▼**その他** 出産とは妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます（死産・流産・早産した人も含む）。出産予定日の6カ月前から提出可能です。
- 問 保険年金課 ☎(632)2327

## 健康診査（10月分）

ID 1004402

■定期的に健康診査を受診しましょう（生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています）。

### ■個別健診（市内指定医療機関）

▼**申込方法** 受診する前に医療機関へ直接お問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

### ■集団健診（地区健診）

▼**電話申込** 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。

▼**インターネット申込** パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP URLへ。



10月特定健康診査・健康診査・各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がんなど） ▲予約受付

※市保健センターと総合健診のみ、骨粗しょう症検診（満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ）を実施しています。

▼**対象** 市内に住民登録のある40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	1日(火)・5日(土)・6日(日)・7日(月)・10日(木)・12日(土)・13日(日)・18日(金)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・24日(木)・25日(金)・26日(土)・27日(日)・28日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター（夜間休日救急診療所）	10日(木)・18日(金)・29日(火)、午前9時～
清原区	1日(火)・5日(土)・17日(木)・28日(月)、午前9時～
横川区	4日(金)午前9時～
瑞穂野区	8日(火)午前9時～
国本区	7日(月)午前9時～
豊郷区	27日(日)午前9時～
姿川区	21日(月)午前9時～
雀宮区	22日(火)・31日(木)、午前9時～
河内区	2日(水)午後2時～ ※総合午後(女性の日)胃がん検診なし ※託児付き検診 4日(金)午前9時～と10時～ 30日(水)午前9時～と10時～ ※総合健診 31日(木)午前9時～と10時～
上河内区	8日(火)午前9時～
総合コミュニティセンター	2日(水)・20日(日)、午前9時～

10月乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼**対象** 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。子宮がん検診は20歳以上の人。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみとなります。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ	24日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター（夜間休日救急診療所）	10日(木)・18日(金)・29日(火)、午後2時～と3時～
清原区	1日(火)・5日(土)・17日(木)・28日(月)、午後2時～
横川区	4日(金)午後2時～
瑞穂野区	8日(火)午後2時～
国本区	18日(金)午後2時～ ※託児付き検診
豊郷区	27日(日)午後2時～と3時～
姿川区	21日(月)午後2時～
雀宮区	22日(火)・31日(木)、午後2時～
雀宮区 南館	4日(金)午前9時～ ※託児付き検診
総合コミュニティセンター	2日(水)・20日(日)、午後2時～

10月乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）

▼**対象** 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。

会場	期日・受付時間
市保健センター	6日(日)・7日(月)・12日(土)・18日(金)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・26日(土)・28日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター（夜間休日救急診療所）	4日(金)・15日(火)、午後1時30分～と2時30分～

### ■申込時の注意

- ▼予約は、3カ月前まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。
- 7月～9月分までの予約状況については、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センターへお問い合わせください。
- ▼満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。
- ▼詳しくは、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。
- 問 健康増進課 ☎(626)1129

## 教室・講座

女性も男性も輝く  
健康意識アップセミナー

1 歯医者さんのかしこい通い方  
日時 7月17日(水)午前10時～  
正午。

▼内容 岡本愛実さん(歯科医)による、子どもがすくすく育つための歯の指導と基礎知識を学ぶセミナー。

2 子どもにも発酵食品のすすめ  
日時 9月5日(木)午前10時～  
正午。

▼内容 小泉泰英さん(アゲクル代表取締役)による、発酵食品の基本から効能について学び、健康について考えるセミナー。

■会場 男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)。

■対象 市内在住か通勤者。

■定員 各先着30人。

■申込方法 電話またはファックス・Eメール(☎を明記)で、アコール ☎(636)4075、FAX(636)4079、✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp。

■その他 1歳～未就学児の無料託児あり(先着12人)。希望者は17月9日28月27日までに申し

ID 1003744

## 国民健康保険被保険者の皆さんへ

- 1 7月1日に国民健康保険税納税通知書を発送します  
▼納付方法 お近くの金融機関やコンビニエンスストアで納付できる他、銀行ATMやインターネットバンキングを利用したペイジーによる納付もできます。  
▼納期限(第1期・全期前納) 7月31日(水)。課税内容など、詳しくは保険年金課へ。
- 2 7月12日に国民健康保険被保険者証を発送します  
国民健康保険被保険者証の有効期限は7月31日までです。8月1日からの被保険者証を7月12日に発送しますので、月末までに被保険者証が届かない場合は早めにお問い合わせください。

また、8月1日以降に医療機関などを受診する時は、新しい保険証を提出してください。  
なお、社会保険など他の保険に加入している人で国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要です。社会保険などの被保険者証をお持ちの上、保険年金課(市役所1階A14窓口)、各☎・☒へ。

- 3 国民健康保険の「限度額適用認定証」の更新をお忘れなく  
「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日です。交付を受けていて、引き続き利用を希望する人は、8月中に更新の手続きをお願いします。

▼申請方法 国民健康保険被保険者証、世帯主の印鑑(ゴム印不可)、個人番号の分かるもの(マイナンバーカードや個人番号通知カード)、限度額適用認定証(更新者のみ)、国民健康保険税第1期分の領収書をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A13窓口)、各☎・☒へ。バンパ☒では、平日午前10時～午後5時15分に受け付け。

▼その他 8月初めは、窓口が大変混雑します。更新の手続きは8月30日まで受け付けが可能ですので、混雑時を避けてお越しくください。

☎12 保険年金課 ☎(632)2320 3 保険年金課 ☎(632)2318

ID 1004338

シニア世代のための  
各種講座

1 老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 7月13日(土)午前10時～  
正午。

▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

▼定員 先着10人。

2 エンディングノートの活用法と相

込み(子どもの氏名・ふりがな・年齢を明記)。

談窓口、元気なうちから介護予防  
▼日時 7月24日(水)午前10時～  
正午。

▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

▼定員 先着10人。

3 シニア講演会

▼日時 7月19日(金)午後2時～  
4時。

▼内容 「天皇生前退位 令和を迎えた皇族のお姿」と題した、竹元正美さん(元宮内庁東宮侍従)による講演会。

▼定員 先着100人。  
■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■対象 市内在住か通勤するおおよそ50歳以上の人。

■申込開始 7月5日。

■申込方法 直接または電話・ファックス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター(市役所2階・高齢福祉課内) ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。