

◆◆国民健康保険◆◆

高額療養費「限度額適用認定証」の更新時期です

更新手続きは、8月1日(木)から!

現在お持ちの「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担減額認定証」の有効期限は、令和6年7月31日です。8月以降も引き続き認定証が必要な方は、更新手続きをお願いします。



| | |
|---------|---|
| 対象者 | ・70歳未満の方 ・70歳以上75歳未満で住民税非課税世帯の方及び住民税課税世帯のうち「現役並み所得者Ⅰ」、「現役並み所得者Ⅱ」に該当する方 |
| 持ってくるもの | ①対象者の国民健康保険証②窓口に来る方の顔写真付き本人確認書類(免許証等) |

- ◆世帯員に令和6年度(令和5年中)所得未申告者がいる場合は区分判定ができないため、必ず収入申告をお願いします。
- ◆オンライン資格確認システムを導入している医療機関等では、限度額適用認定証の提示が不要となります。また、毎年8月の更新の申請も不要となります。ただし、91日以上入院時食事療養費の手続きは従来どおり更新手続きが必要です。

【お問い合わせ】 健康保険課 国民健康保険係 ☎098-911-9163

「国民年金保険料」のご案内を「民間業者に委託」しています

日本年金機構は、国民年金保険料の納め忘れのある方へ、電話又は文書による納付案内、免除・猶予制度、口座振替等のご案内を民間業者に委託しています。

委託業者:株式会社 バックスグループ (☎0800-808-7000)

- ▼ 委託業者が訪問すること、現金をお預かりすることはありません。
- ▼ 委託業者が銀行口座を指定して、ATM操作で振込をお願いすることはありません。

振り込め詐欺などに、ご注意ください!

【お問い合わせ】 町民課 住民年金係 ☎098-945-5012

「マイナンバーカード」の受け取りに関するお知らせ

◎「マイナンバーカード」の申請を行った方には、約1か月後に役場から「マイナンバーカード交付通知書」(はがき)(転送不要郵便)を送付します。

ご自宅に交付通知書(はがき)が届きましたら、本人が来庁し、受け取りをお願いします。受け取り可能な時間帯は以下のとおりです。受け取り手続きは、約30分かかります。平日は混みあうこともありますので、お時間に余裕をもってお越しください。

- 平日(予約不要) 9:00 ~ 16:30(11:30 ~ 13:00を除く)
- 夜間(要予約) 8/20(火)・8/22(木)17:30 ~ 19:30

※マイナンバーカードの受け取りに必要な持ち物(本人確認書類等)は、はがき裏面やホームページにてご確認ください。

※病気・障がい、その他やむを得ない理由により、代理受け取りを希望する場合は、要件や必要書類等の確認がありますので、事前にお電話にてご相談ください。

【お問い合わせ】 町民課 住民年金係 ☎098-945-5012

[みどり豊かな 隠れ家的] デイサービス

げんき工房 お結び

- ☑ 1日型と半日型から選べる
- ☑ 土曜日や祝日も利用できる
- ☑ 個別活動メニューが豊富

098-963-6262

デイサービスセンター げんき工房 お結び
中城村字当間937-1



自分の思いを
気軽に話そう♪
運動や相談
もあるよ



にしまーるの由来



ゆんたく広場にしまーる カフェイベントあんない

テーマ: 世界アルツハイマーデー

毎年9月21日は「世界アルツハイマーの日」となっています。西原町でも、普及啓発の一環で「オレンジの木」の作成を予定しています。認知症に関する理解を深めながら、「オレンジの木」を作成やおしゃべりを楽しみませんか?

オレンジの木とは=七夕の短冊のイメージでご自身が感じている認知症のことをオレンジのメッセージカードに込め、思いをたくさんの人と共有をする事です。

■日時: 8月14日(水) 14:00~16:00

参加
無料

■場所: いいあんべ一家
(中央公民館となり)



認知症の人やその家族、地域の人や専門家が相互に情報共有し、理解しあえる場として、誰もが気軽に集い繋がる場所。「にしはら」と「ゆいま〜る」を掛け合わせてつくりました♪

【お問い合わせ】 福祉課 介護支援係 ☎098-945-4791 地域包括支援センター ☎098-882-0117

「親子で」、「お孫さんと」一緒に足の健康について体験♪

「親子足つぼ講座」~夏休みの思い出に~

親子足つぼを通して、「スポーツ疲れの軽減」、「浮き足、扁平足による疲れ改善」、「睡眠の質向上」について学びましょう(^ ^)

- ・日時: 8月9日(金) 13:00 ~ 14:00
- ・場所: 西原町いいあんべ一家(中央公民館となり)
- ・対象: 大人と子ども一緒にお申込みください
- ・定員: 10組(20名) (※先着順)
- ・講師: 宇田川 華江(台湾式足つぼ、英国式リフレクソロジー、保育士)
- ・申込み: いいあんべ一家に直接お電話にてお申込みください。
※受付時間: 月~土 9時~17時 ☎098-946-1734

参加
無料♪



自主体操サークルの立ち上げを支援します!

立ち上げ支援 無料

■自主体操サークルとは?

地域の仲間と気軽に歩いて行ける場所で、自主的に運営し、健康づくりを目的に行うサークルです。

- 条件・3名以上のグループで、週1回以上活動すること
- ・体操を行う活動場所が確保できること

■立ち上げ支援の内容

- 1.運動の専門職をスタート時に4回派遣
- 2.スタート時に体操DVDを1枚プレゼント
- 3.体力測定を年1回実施

■町内の自主体操サークル

町内の11か所(上原、翁長、小波津団地、津花波、西原台団地、小橋川、掛保久、小那覇、兼久、美咲区、我謝)の地域が健康づくりに取り組んでいます。立ち上げをお考えの方は、お問い合わせください。*体操の内容は地域で一部異なります。

今年度、翁長地区が
活動を開始したよ!



【お問い合わせ】 福祉課 介護支援係 ☎098-945-4791

開催します! 認知症サポーター養成講座 認知症を学び、考える

認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」を増やし、安心して暮らせるまちをみんなでつくっていくことを目指している事業です。

■日時: 8月22日(木) 14:00~15:30

■場所: 西原町中央公民館2階 第2会議室

■定員はありませんが、事前の予約が必要です。 講座終了後にサポーターカードの交付あります

参加
無料



ご参加お待ち
しています!

【お問い合わせ】 福祉課 介護支援係 ☎098-945-4791