

**申し込み時の
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

ハチに刺されないために

ハチの巣は、土地や家屋の所有者などが点検し駆除しましょう。駆除に関する相談先はお問い合わせください。ハチ取り器の作り方の資料を、区保健センターで配布中です。

【詳細】市コールセンター ☎(22) 4894、HP

山菜採りでのご注意



- 次のことに注意しましょう。
- ① 水・食料や防寒衣などを携行する、② 行き先、帰宅時間を家族に伝える、③ 高齢者だけや1人での入山は避ける、④ 森林管理署などの注意を守り、事故防止を心掛ける。
- 【詳細】危機管理対策課 ☎(21) 3062

介護保険

△保険料のお知らせを送付▽

6月中旬に65歳以上の方へお知らせします。年金天引きに該当する方には「特別徴収

保険・年金

決定通知書」を、納入通知書や口座振替での納付に該当する方には「納入通知書」を送付します。なお、年度の途中から年金天引きに該当する方は、年金天引きが開始されるまでは、納入通知書や口座振替で納付してください。

△低所得者減免制度▽

22年度の保険料が第3段階以上で次のすべての基準を満たす65歳以上の方は、申請でも低い金額の段階まで保険料が減免されます。区役所保険年金課へ申請してください。

☑①21年中の収入の合計が単身世帯で120万円、2人世帯で160万円(以降1人につき50万円を加算)以下、②世帯全員の預貯金の合計額が350万円以下、③別世帯の市民税課税者に扶養されていない、④世帯全員が居住用が事業用以外の不動産を所有していない。

持参するもの 世帯全員の21年中の収入の分かるもの、預貯金額の分かるもの、加入している健康保険の保険証。

△口座振替のご利用を▽

普通徴収の介護保険料の納付には口座振替が便利です。納入通知書に同封の申込書で申し込むか、預(貯)金通帳通帳の届け出印、納入通知書を持参し、口座のある金融機関か区役所の保険年金課へお申し込みください。

【詳細】区役所(1階)の保険年金課

国民健康保険

△22年度の通知書を送付▽

6月中旬にお知らせします。納付方法は、納付通知書や口座振替などによる納付か、年金天引きとなりますので、通知書でご確認ください。年度途中から年金天引きに該当する世帯は、年金天引きが始まるまでは、納付通知書などで納付してください。40歳〜64歳の方がいる世帯には、介護分保険料を含めた金額の通知書をお送りします。65歳になる方の介護分保険料は、誕生日の前月(誕生日が1日の方は前々月)までの分を、75歳になる方の保険料は、誕生日の前月までの分をそれぞれ月割計算しています。なお、異動(加入・脱退)、所得の変動などで保険料が変わる場合には、その都度お知らせします。

【詳細】区役所(1階)の保険年金課

国民年金

国民年金は、老後の生活を支えるほか、障がい・死亡などの際に必要な給付を行います。未納があると給付が受けられない場合がありますので、忘れずに納付しましょう。納付が困難なときは、要件を満たすと申請で保険料が免除・猶予される制度があります。

【詳細】区役所(1階)の保険年金課 年金係

健康・福祉

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送付

32ページをご覧ください。

無料匿名エイズ検査

△平日エイズ検査▽
区保健センターで月2回実施。日程は市コールセンターへお問い合わせください。

☎E. 随時匿名で市コールセンター ☎(22) 4894、E info4894@city.sapporo.jp)へ。

△土曜エイズ検査▽

☐土曜午後4時〜7時。
所サークルさつぽろ(中央区南1西6旭川信金ビル)。
☐随時サークルさつぽろ ☎0120(23) 396へ。HP

△①夜間エイズ検査▽

☐定第2火曜午後6時〜7時30分。各日60人。

△②休日エイズ検査▽

☐6月27日(日)午前10時〜11時30分、午後2時〜3時30分。定80人。

※①②の所中央保健センター(中央区南3西11)。

※①②の☎E. 検査希望日(②は時間も)を記入し、6月11日(金)から匿名で市コールセンターへ。(先着)

【詳細】感染症総合対策課 ☎(62) 5199

市民交流ウォーキング大会

☐3キロ・8キロの3コース。
☐6月25日(金)午前9時30分。
所定琴似発寒川流域。西区役所(1階)横集合。300人。
☐6月11日(金)からCC。(先着)

【詳細】市コールセンター ☎(22) 4894

家庭医学講座

☐内助産師分娩、子宮内膜症ほか。講演後、個人相談あり。
☐6月26日(土)午後1時30分。
所医師会館(中央区大通西19)。

【詳細】健康企画課 ☎(62) 5151

精神療養講座

☐内うつ病の回復と養生の心得。
☐6月19日(土)午後2時〜4時。
所WEST19(中央区大通西19)。

【詳細】市コールセンター ☎(22) 4894

呼吸リハビリ教室

☐内講演会、リハビリ指導。
☐所7月2日(金)午後1時〜3時40分。かでの2・7(中央区北2西7)。

☐慢性呼吸器疾患のある方とその家族100人。

☐6月11日(金)から。(先着)
【申込先・詳細】北海道難病連 ☎(51) 3233