

# 国民健康保険の手続きをお忘れなく

## 保険料納付書をお送りします

今年度の納付書(11月～来年3月期分)を11月13日(金)に世帯主あてにお送りします。※口座振替・特別徴収(年金から差し引き)でお支払いの世帯と、全期分お支払い済みの世帯にはお送りしません。※所得が変更になったとき、加入者の世帯に異動(転入・転出、社会保険に加入など)があったときは、その都度、変更通知をお送りします。

## 加入する・やめるときは必ず届出を

健康保険が切り替わったとき

は、本人か同一世帯の方による国民健康保険の加入・喪失の手続きが必要です。原則、異動日から14日以内に、国保年金課(区役所2階㊟窓口)・各区民事務所に届出をお願いします。

### ●加入手続き

退職して社会保険をやめたときは、加入手続きが必要です。届出が遅れると、本来の加入日まで遡って加入し、その日から保険料を支払うこととなります。なお、届出をするまでは被保険者証が発行されませんので、医療費は全額自己負担となります。

### ●喪失手続き

就職して社会保険に加入したときや、家族の健康保険の扶養

家族になったときは、喪失手続きが必要です。届出が遅れると、保険料を二重に支払うこととなります。

## 新型コロナウイルス感染症の影響による保険料減免の特例

主たる生計維持者の事業収入などの減少額が、前年の当該事業収入などの額の10分の3以上に該当する世帯(所得制限あり)などは、申請により保険料の減免が承認される場合があります。※申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 《いづれも》

▷問=国保年金課資格賦課グループ ☎3579-2406

## □口座振替をご利用ください

区では、口座振替によるお支払いをお願いしています(特別徴収世帯を除く)。手続きが済みでない方は、国保年金課(区役所2階㊟窓口)・各区民事務所・預(貯)金口座がある金融機関の区内店舗でお申し込みください。

## ●当初納期限を過ぎると延滞金が発生します

当初納期限までにお支払いされなかった場合は、延滞金を徴収します。早めにお支払いください。

### 《いづれも》

▷問=国保年金課国保収納グループ ☎3579-2409

## 福祉

### シニアのためのイスヨガ教室

▷とき=11月10日～来年3月のうち10日間、各火曜、14時～15時20分▷講師=介護予防指導士伊藤典子▷対象=区内在住・在勤で、50歳以上の方▷定員=15人(申込順)▷費用=5000円▷持物=フェイスタオル・室内用運動靴▷ところ・申込・問=10月17日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール(志村3-32-6) ☎3960-7701

### 脳力アップ教室

▷ところ・とき  
①志村コミュニティホール…11月11日～25日の毎週水曜  
②高島平地域センター…11月12日～26日の毎週木曜  
③板橋地域センター…11月13日～27日の毎週金曜  
※3日制、9時30分～11時45分。  
▷内容=脳の機能を鍛える運動・トレーニング▷対象=区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方▷定員=①～③各15人(申込順)▷費用=300円▷申込・問=10月19日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

### 健康ヨガで心と体のリフレッシュ

▷とき=11月14日(土)14時～16時▷講師=ヨガインストラクター石田友美▷対象=区内在住・在勤の方(未就学児は保護者同伴)▷定員=15人(申込順)▷費用=30円▷ところ・申込・問=10月

26日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410 ※申込記入例(4面)の項目と保護者同伴の場合は保護者氏名を明記

### 高次脳機能障がいセミナー

▷とき=11月16日(月)18時30分～20時30分▷ところ=グリーンホール601会議室▷内容=講義「支援のポイントとネットワーク構築」▷講師=目白大学大学院教授 會田玉美▷対象=区内在住・在勤の方▷定員=50人(申込順)▷申込・問=10月19日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410 ※申込記入例(4面)参照

## 傍聴

【高齢者保健福祉・介護保険事業計画委員会】  
▷とき=10月27日(火)18時～20時▷ところ=人材育成センター(区役所2階)▷内容=高齢者保健福祉・介護保険事業計画2023(素案)の検討▷定員=20人(申込順)▷申込・問=10月19日(月)朝9時から、電話で、介護保険課管理相談係 ☎3579-2357

【住宅対策審議会】  
▷とき=11月4日(水)10時～10時30分▷ところ=災害対策室(区役所4階)▷内容=答申案の審議▷定員=5人(申込順)▷申込・問=10月19日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、住宅政策課住宅政策推進グループ(区役所5階㊟窓口) ☎3579-2186 ☎3579-2184 ☎kb-j sodan@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

### 【AIP推進協議会】

▷とき=11月17日(火)10時～12時▷ところ=人材育成センター(区役所2階)▷内容=板橋区版AIPの構築に向けた検討など▷定員=5人(申込順)▷申込・問=10月19日(月)朝9時から、電話・FAX・Eメールで、おとしより保健福祉センター地域ケア推進係 ☎5970-1114 ☎5392-2060 ☎ki-oto-care@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

## 休みます

### 【男女平等推進センター】

▷とき=10月26日(月)※施設点検のため▷問=男女平等推進センター ☎3579-2790

### 【地域センター・ホール】

▷施設・とき  
●前野ホール…10月26日(月)9時～17時  
●きたのホール…10月27日(火)  
●桜川地域センター…来年1月18日(月)～3月10日(水)※窓口業務は通常どおり行います。  
※設備点検などのため  
▷問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

**健康ガイド**  
※申込開始日の明示のないものは月曜朝9時から受け付けます。

### 健康づくり活動紹介展

▷とき=10月19日(月)～23日(金)、9時～17時(最終日は11時まで)▷ところ=イベントスクエア(区役所1階)▷内容=運動・ダンス・手芸などのグループ・団体のポスター▷問=健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302

### 親子健康講座

▷とき=11月18日(水)14時～14時45分▷ところ=蓮根児童館▷内容=各科専門医のミニ講座▷対象=区内在住の乳幼児とその保護者▷定員=15組(申込順)▷申込=電話で、蓮根児童館 ☎3968-0688 または(公社)板橋区医師会 ☎3962-1301▷問=健康推進課母子保健係 ☎3579-2313



### 医師によるもの忘れ相談

▷とき・ところ=下表参照▷対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れが気になる方・その家族 ※もの忘れで医療機関にかかっていない方▷定員=各回1人(初めての方を優先)▷申込・問=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター



#### 《医師によるもの忘れ相談》

とき	ところ・申込電話
11月5日(木)	区役所(2階㊟窓口) ※申込は富士見おとしより相談センター ☎5392-0023
11月9日(月)	下赤塚おとしより相談センター ☎3930-1821
11月13日(金)	志村坂上地域センター ※申込は志村坂上おとしより相談センター ☎3967-2131
11月20日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485
11月26日(木)	区役所(2階㊟窓口) ※申込は仲町おとしより相談センター ☎5917-5201

※13時20分から・14時から、各1回制。

## あたたかい

## 善意



☆社会福祉協議会へ (8月13日～9月1日)  
▷篠5万円▷伊藤康治5万円▷飯島昇3万円▷仲宿東寿会4882円▷大工原辰実1万円▷榎本紀子3万5000円