

カラダ・ココロ元気に！ いきいき体力測定会

開催日時 9月7日(水)・8日(木)・9日(金) 10:00～15:00
※所要時間は30分～1時間程度です。年齢制限はありませんが、60歳以上の方大歓迎！

場 所 交流センターみらい2階



保健師・看護師などスタッフが会場におりますので、測定中にからだの不調などありましたらすぐに対応します。安心してご参加ください。

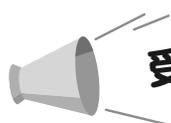
測定項目

- 健康チェック
- 身体測定
- 血圧測定
- 長座体前屈
(体の柔らかさ)
- 体のバランス
- 握力
- 歩くちから・速さ

脳の健康チェックも同時開催！！詳しくは14ページをご覧ください！

問合先： 地域包括支援センター ☎32-0661

協働企画： 北翔大学、コープさっぽろ、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、赤平市



受付が始まります！



カクニンジャ

臨時福祉給付金及び 障害・遺族年金受給者向け給付金

対象と思われる方には、9月中旬に申請書などの案内文書を郵送しますので、内容を確認の上、給付金が該当すると思われる場合は同封の返信用封筒にて郵送するか、市役所の給付金担当窓口で申請するようお願いいたします。

なお、赤平市からATMの操作依頼や手数料を求めることはありませんので、不審な電話があった場合は警察に連絡してください。

臨時福祉給付金

●対象者

次の条件すべてにあてはまる方が対象です。

- ①平成28年度分の市民税が非課税の方(課税者の扶養親族や生活保護の受給者は対象外)
- ②平成28年1月1日時点で赤平市に住居票がある方

●支給額

1人につき3千円

障害・遺族年金受給者向け給付金

●対象者

次の条件すべてにあてはまる方が対象です。

平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金などを受給している方
※「高齢者向け給付金」(3万円)を受給した方は除きます。

●支給額

1人につき3万円

●申請期間

9月下旬から申請受付開始予定

●問合せ先

臨時福祉給付金担当 ☎34-2050

受診者のルール 4 力条

1. 体に異常を感じたら早めに受診！

早期発見！早期治療！が大切です。

2. 保険証・診察券を忘れずに！

お薬手帳があれば持参しましょう。

3. 服装などにも気をつけて！

ボタンのついたシャツやカーディガンなど、前が開ける衣類が便利です。
※男性はネクタイを外してください。

4. 急激なからだの変化がないときは、診療時間内に受診！

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。

むやみにお医者さんを替えない

同じ病気で次から次へと医療機関を替えていませんか？医療機関を替えるとそのたびに初診料や検査料がかかり、医療費がかさみます。

また、重複する検査や投薬により治療に対する疑問や不安がある場合は、医療機関を替える前に、まず遠慮せず医師に相談してみましょう。

医療保険

information

問合せ

医療保険係 ☎ 32-2214

病院にかかるときは、
受診者もルールを守ることが大切です。



未納の税金、使用料は 様々な手段で解消しています

現在、税や料金を納めていない市民の方はごく少数となっております。きちんと納期を守られている市民の皆さんとの公平性を守るため、その少数の市民の皆さんに対して、各課とも厳しく対応しております。

「ほかに支払いがあるから」「趣味にお金を使いたいから」では、期日内納付を猶予する正当な理由にはなり得ませんので、ご了承ください。また、正当な理由がある場合も担当課に相談や連絡が無い場合は、処分されかねませんのでご注意ください。

上下水道料金にご理解・ご協力を

上下水道料金は、2カ月に1度検針をして翌月10日に納付書を発行し、その月の月末が納期限となります。納付が滞り未納額が膨らむと、ますます支払いが困難となりますので、止むを得ず支払いが遅れる場合には、早めに担当係にご相談ください。

また、納付には便利で安心確実な口座振替をお勧めします。通帳と通帳印、最近支払った領収書を持って市内の金融機関の窓口に行くと簡単に手続きができますのでご利用ください。

なお、悪質滞納者に対しては、「行政サービスの制限」や「給水停止」の措置を行うこととなりますので、上下水道料金は納期限までに必ず納めましょう。

料金などに関して、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

市税等 収納向上

information

問合せ

納税係 ☎ 32-2219

上下水道課管理係

☎ 32-2218

今月の納付

| | | | |
|-------------------|--------------|-----------|---------------|
| 納期限 9月30日(金)まで | ● 後期高齢者医療保険料 | ● 国民健康保険税 | ● 固定資産税・都市計画税 |
| | 3期 | 3期 | 3期 |
| | | | |