



## 国民健康保険税のお支払いについて 相談はありませんか

納期限を過ぎると『督促状』を送付します。それでも納めていただけない場合は、財産の差し押さえ(預貯金、給与、年金、動産など)を行なうことになります。

また、被保険者証も有効期限が短く頻繁に更新手続きが必要な「短期被保険者証」を交付します。さらに、短期被保険者証交付者で保険税の負担能力があると認められる場合や故意での滞納と判断した場合、被保険者証を返してもらい、代わりに「資格証明書」を交付します。

資格証明書の場合、医療機関で受診の際、被保険者証のような受診券とはなりません。一度全額自己負担(10割負担)となり、その後、国保担当窓口で払い戻し手続きをしますが、払い戻しの一部または全額を差し押さえる場合があります。

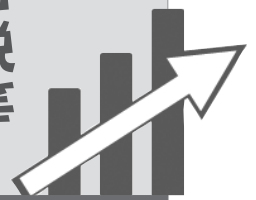
災害など特別な事情で納期限までに納付が難しい場合は、お早めにご相談ください。

### 近日公売予定物件 (茂尻元町)



- 地番 27番1、28番1
- 地目 宅地
- 地積 282.27㎡
- 種類 居宅
- 構造 木造亜鉛メッキ鋼板葺2階建
- 床面積 1階58.79㎡  
2階32.29㎡  
(不動産登記簿の表示)

市税等  
収納向上



information

問合せ

納税係 ☎32-2219

今月の納付

納期限 8月31日(月)まで	■ 介護保険料 第3期	■ 後期高齢者医療保険料 第2期	■ 国民健康保険税 第2期	■ 市道民税 第2期
-------------------	-------------	------------------	---------------	------------

## 新しい農業委員(11名)をご紹介します (敬称略)

問合せ  
農業委員会事務局  
☎32-1842



赤平市議会第2回定例会での同意を経て、7月20日に地区推薦・団体推薦・一般応募された方々に、市長から任命書が交付されました。



池松 洋一



伊藤 修



浮田 直利  
【新】



河崎 寿朗  
【新】



菅井 星秋  
【新】

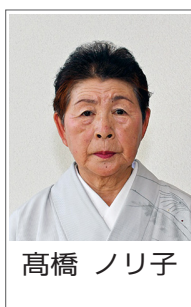


鈴木 要助

7月19日付で次の4名の委員が退任されました。

- 田村 元一
- 橋本 勉
- 養田 武士
- 吉野 猛光

ありがとうございました。



高橋 ノリ子



中西 幸一



中村 英昭



元島 康裕  
【新】



吉本 政史

## 水中運動教室の中止について

問合せ  
地域包括支援センター  
☎32-0661

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域包括支援センターでご案内している水中運動教室を残念ながら今年度は中止します。

毎年、講師としてお越しいただいている北海道水中運動協会 健康運動指導士・水中運動指導士の高屋敷亨子先生に、ワンポイントアドバイスをいただきましたので、プールを利用してみようと思っている方は参考にしてください。



何事にもあまりおっくうがらず、プールで『気持ちいい～！！』を味わいましょう

こんにちは！水中運動教室担当の高屋敷 亨子（たかやしき きょうこ）です。

プールは比較的安全なフィールドですので、各々注意しながら暑くなる夏を上手に乗り越えましょう。

プールの水は規定内で消毒されています。私語を慎みウォーキングを行ないましょう。（世間話しは、少し距離を取ってね！）

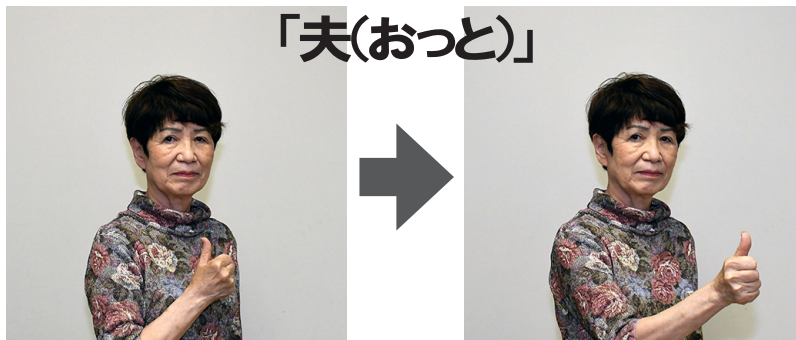
水中ウォーキングは前の方との間が2メートル以上あることが効果的です！

### 《ワンポイントアドバイス》

▶水に入っているだけで効果的です。水圧がふくらはぎを揉み上げて（ミルキングアクション）、心臓へ血液を促し、簡単にむくみも解消されます。

▶陸上では、体重が全部荷重された中での運動ですが、プールは浮力の力で関節に負担が少なく、身体を動かすことができます。特に膝関節・股関節・肩関節に不安がある方に効果的です。

▶何と言っても、爽快感です。暑い日々、水のゆらぎに身をゆだね、リフレッシュすると免疫力向上が期待できます。



胸あたりで右手の親指を立てて

前に出す

※親指を立てることは「男性」を示します。

手話に  
チャレンジ



第37回

「夫」

手話モデル 中野 愛子 さん  
(赤平手話の会)