



### 保健だより

## 健康的にやせるために

努力しているのになかなかやせないと悩んでいる方はいらっしやいませんか。日常生活に取り入れていた「食事作法」も重要です。③間食、甘いものは極力ひかえる

①無理のない目標でゆっくり体重をおとす  
②食事内容や食べ方を見直してみる  
④今より多く歩く

1日の食事内容(食べる量や主食・主菜)を見直してみましょう。また、食べ方にも注意が必要です。「早食い」「ながら食い」「まとめ食い」はやめましょう。

### 国民年金からのお知らせ 学生納付特例制度

20歳以上の学生の方で、本人の前年所得が基準額以下の場合、申請し承認されると、国民年金保険料の納付が猶予されます。申請には、学生証等在学を証明できるものが必要で、

### 自立支援教育訓練給付金の対象者拡大

ひとり親家庭の親の主体的な能力開発の取組を支援するための自立支援教育訓練給付金事業について、29年度から、雇用保険法の一般教育訓練給付の支給を受けるひとり親家庭の親についても対象に加え、訓練受講費用の6割相当

### 平成29年度 介護保険料通知書 を送付します

65歳以上の方を対象に、29年度の介護保険料の通知書を4月下旬までにお届けします。今回お知らせする保険料は、28年度の市民税額をもとに仮に計算したものです。29年度の市民税確定後の7月に保険料を計算し直し、再度、通知書をお届けします。納付書が付いている場合は、毎月納期限までに最寄りの金融機関又はゆうちょ銀行でお納めください。

### 5月は 赤十字運動月間

日本赤十字社は、災害救護をはじめ、病気で苦しむ人々のサポートなど国内外で様々な人道的支援を行っています。これらの活動は皆様からお寄せいただく活動資金(募金)で賄っています。



### 区社協通信

#### ボランティア保険に 加入していますか?

上京区社会福祉協議会ではボランティア活動中や活動場所への行き帰りで、事故に遭った「ボランティア保険」を取り扱っています。



活動の対象者など他人の身体や財物に損害を与え、法律上の賠償責任を負った場合の「賠償責任保険」の2つの補償がセットになったボランティア専用の保険

### 国民健康保険、 後期高齢者 医療制度からの お知らせ

保険料の納付は口座振替をご利用ください

①領収書又は納入通知書など国保記号番号(後期高齢者医療の場合は、被保険者番号と徴収番号)のわかるもの、②預金通帳、③口座の届出印をお持ちのうえ、お取引のある金融機関、ゆうちょ銀行または保険年金課の窓口へ。

国民健康保険の口座振替は、一部の金融機関については、キャッシュカードと国保記号番号が分かるものがあれば、届出の印鑑がなくても、保険年金課窓口にて申込みができます(受付時に暗証番号を入力いただきます)。

※特別徴収(年金からの引き落とし)されている方で、口座振替への変更をご希望される場合は、口座振替をお申し込みのうえ、保険年金課に特別徴収停止をお申し出ください。

29年度の後期高齢者医療制度の保険料額や納付方法

①特別徴収(年金からの引落とし)の方  
28年度から引き続き、特別徴収される方は、29年2月と同額の保険料が29年4・6・8月に支給される年金から特別徴収されます(仮徴収)。

29年度の正式な保険料額と、29年10月・12月と30年2月に特別徴収する保険料額は、7月にお知らせします(4月のお知らせはありません)。

新たに29年4月から特別徴収される方は、28年度保険料額を基に29年4・6・8月の特別徴収額を決めておりますので、別途お知らせします。

◆組織改正に伴う、5月8日(月)以降の電話番号及び窓口については区ホームページ等にてお知らせします。

### ここはどこ? 第253回



飾らぬ裸婦像 ヒント

正解者の中から、抽選で3名の方に記念品を差し上げます。はがきに、答えと住所・氏名・年齢・本紙への感想等(感想は紙面で掲載の場合あり)をご記入のうえ、〒602-8511 上京区役所「かみきょう」係まで。締切りは4月30日(消印有効)。



前回の正解は 妙蓮寺(御会式桜)です。

多数のご応募ありがとうございました。西陣の妙蓮寺では、御会式の行われる10月ごろに咲く桜があります。桜といえは春を代表する花ですが、

中には秋に咲き、春まで花を残すものもあります。この御会式桜は古来有名な桜として知られてきました。近年あらこちらにあることが知られ、十月桜などといわれて名物になりつつあるようです。赤く染まった紅葉と隣りあった名所もまだまだありそうです。(い)