

お知らせコーナー

中京区役所 ☎ 812-0061 (代表)
〒604-8588
西堀川通御池下る FAX 812-0408

国民健康保険からのお知らせ

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。国民健康保険の口座振替の手続きにはページ口座振替受付サービスが便利です。

区役所窓口で、キャッシュカードと暗証番号の入力で手続きができますので、ぜひご利用ください。※後期高齢者医療制度は対象外。通帳、銀行印をお持ちのうえ、金融機関でお申込みください(対象金融機関など、詳しくはお問合せください)。

問合せ 保険年金課 資格担当(☎812-2583)

後期高齢者医療制度からのお知らせ

令和3年4月から新たに特別徴収(年金からの引落し)を開始される方に、4月上旬にお知らせをお送りします。

加入中の方への令和3年度の保険料額のお知らせは、7月に発送します。これまでから特別徴収の方は、4、6、8月の年金から2月と同額を特別徴収し、10月以降の徴収額で年額との調整をします。

引き続き普通徴収(納付書又は口座振替)の方は、4～6月の納付はありません。7月～令和4年3月の9ヶ月間で、令和3年度分の保険料を納付いただきます。

問合せ 保険年金課 資格担当(☎812-2583)

夜間納付相談のお知らせ

今月は、夜間の開庁日を設けておりますので、この機会にぜひ納付相談にお越しください。

夜間開庁：4月20日(火) 17時～19時半
4月26日(月) 同上

問合せ 保険年金課 徴収推進担当(☎812-2584)

国民年金からのお知らせ

学生の方で、本人に前年の所得がない場合や所得が基準以下の場合、申請して承認されることにより、国民年金保険料の納付が猶予されます(学生納付特例制度)。申請には学生証等が必要です。※区役所の他、在学中の学校でも手続きができる場合があります。

問合せ 保険年金課 保険給付・年金担当(☎812-2585)

令和3年度介護保険料通知書をお送りします。

65歳以上の方(第1号被保険者)へ、介護保険料の通知書を4月下旬にお送りします。

今回の通知書でお知らせする保険料は、令和2年度の市民税をもとに仮計算したものです。令和3年度の市民税が確定した後、7月に保険料を計算し直し、確定した保険料の通知書をお送りします。

通知書に納付書が付いている方は、毎月、納期限までに最寄りの金融機関又はゆうちょ銀行(郵便局)でお納めください。

※保険料の納付には口座振替が便利です。

特別徴収(年金からの引き落とし)の方で、平成31年(令和元年)中に一時的な所得があり、令和2年度の保険料が大きく増加した方は、申請により8月の年金からの引落とし額を変更できる場合があります。5月中に手続きを行ってください。

問合せ 健康長寿推進課 高齢介護保険担当(☎812-2566)

成人・妊婦歯科相談

歯科医師と歯科衛生士による
歯科健診・相談を行います。

日時 5月12日(水)受付9時～10時半

場所 区役所2階

対象 市内在住の18歳以上の方及び妊産婦

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

申込不要 無料



献血にご協力ください

現在血液が不足しています!

日時 ①5月1日(土)

10時～12時15分、13時半～16時半

②5月18日(火)

10時～12時、13時～16時

場所 ①JR二条駅西口 ②京都市役所

問合せ 健康長寿推進課 地域支援担当(☎812-2534)



みつばち健康応援隊(第12期生)養成講座参加者を募集します!

要事前申込 無料

みつばち健康応援隊とは、健康づくりの担い手として保健福祉センターとともに活動しているボランティアのことです。「健康長寿のまち・中京」を目指して一緒に活動しませんか?



応援隊メンバー大募集!

日時・内容

①6月1日(火)

健康づくりとは?(保健師からの講話)、楽しく動いて健康づくり(健康運動指導士による体操)
※運動できる服装、タオル、飲み物を持参してください。

②6月11日(金)

お口の健康(歯科衛生士の講話)、骨密度測定

③6月18日(金)

バランスの良い食事(栄養士の講話)、終了式
※いずれも13時半～14時半(受付13時15分～)

会場 区役所2階18番 健康指導室

対象者 区内在住の20歳～70歳代までの健康づくりに関心のある方(原則3回全てに参加できる方)

定員 5名 ※先着順

申込み 4月16日(金)～5月28日(金)までに、電話又は区役所1階6番窓口にてお申込みください。

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

みつばち健康応援隊と一緒に身体を動かしましょう!

申込不要 無料

春と秋の天気の良い日は、区役所の屋上庭園で体操をしています。みつばち健康応援隊と一緒に、健康づくりをしませんか?ぜひご参加ください。

<みつばち健康応援隊の活動内容>

①みつばち体操

日時 毎月第2・4金曜日 13時半～14時

場所 区役所屋上庭園

※夏季(7～9月)、冬季(12月～2月)及び雨天時は中止。



②地域への出前教室

③ウォーキング など

※新型コロナウイルス感染症の感染状況に応じて、みつばち体操・出前教室は中止となる場合があります(中止の場合は、中京区役所ホームページに掲載しますのでご確認ください)。



問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)

公園体操・ウォーキングサークルサポーターはじめませんか?

募集中

中京区では、ボランティアグループの運営で公園体操・ウォーキングサークルを実施しています。地域の方の居場所づくりのために力をお貸しください!

ボランティア活動に興味のある方大歓迎です!!

《サポーターの主な役割》

★参加者の前で体操(歩くこと)をリードする

★CDデッキの準備と後片付け

★ウォーキングイベントのサポート など

研修を行いサポートしますのでご安心ください(ボランティア活動にも加入いただけます)。詳細はお気軽にお問い合わせください。

問合せ 中京区地域介護予防推進センター(☎801-0389)

中央図書館

☎ 802-3133 FAX 812-5816

図書館の展示と貸出し 5月のテーマ

「はじめてじぶんでよむ本」
「よりどり!みどりの本」
「京のカルチャー」



困ったら一人で悩まず行政相談

各種相談のご案内 いずれも無料

場所 区役所1階特別相談室

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止又は実施方法変更の可能性あります。

①弁護士による市民法律相談(予約制)

日時 毎週水曜日 13時15分～15時15分

受付 相談日の週の月曜日から電話、窓口(1階まちづくり推進担当)にて予約

※受付は平日9時～17時

※相談時間は1名20分程度

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426)

②行政相談員による行政相談

日時 5月13日(木) 13時半～15時半

問合せ まちづくり推進担当(☎812-2426)
総務省京都府行政監視行政相談センター(☎802-1100)

③行政書士による困りごと相談

日時 5月12日(水) 10時～11時50分

問合せ 京都府行政書士会事務局(☎692-2500)

④司法書士による登記・法律相談

日時 5月20日(木) 9時半～11時半

受付 当日9時から(先着4名)

※相談時間は1名30分程度

問合せ 京都司法書士会(☎255-2566)



新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、掲載している催し等は

電話 6661-5387
FAX 6661-5355
Eメール(ホームページから)
※おかけ間違いにご注意ください。