

# お知らせ

## 第1回もとみやロードレース大会参加者募集

部門	走者区分	距離
第1部	一般フリー	10.0km
第2部	高校男子	
第3部	男子40歳以上	5.0km
第4部	中学男子	
第5部	女子(高校生以上)	3.0km
第6部	中学女子	
第7部	小学男子6年	2.2km
第8部	小学女子6年	
第9部	小学男子5年	
第10部	小学女子5年	
第11部	小学男子4年	
第12部	小学女子4年	
第13部	小学男子3年	
第14部	小学女子3年	1.2km
第15部	小学男子2年	
第16部	小学女子2年	
第17部	父と子(小学男女1年)	
第18部	母と子(小学男女1年)	

- ◆日時 6月24日(日) 午前9時スタート
- ◆受付時間 午前7時30分～午前8時
- ◆会場 しらさわグリーンパークサッカー場
- ◆参加料 小・中学生 800円  
高校生 1,000円  
一般、親子 1,500円



- ◆申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて、中央公民館(☎33-2611)または白沢公民館(☎44-2350)へ申し込んでください。  
※市内の小中学生は、各学校ごとに取りまとめますので、参加料を添えて、それぞれの学校へお申し込みください。
- ◆申込期限 6月8日(金)まで
- ◆問い合わせ先 生涯学習センター(中央公民館内) ☎33-2611

## 私たちの暮らしを支える国保

病气やけがをした時に、お金がかかってお医者さんにかかることができなかったら……。

健康は何よりも価値あるものです。わが国では誰もが安心して医療を受けられるように、すべての人が何らかの医療保険に加入する国民皆保険制度となつていて、病气やけがをした時に医療費の一部を負担するだけで、安心してお医者さんにかかることができます。国民健康保険(国保)制度は、この制度の基礎をなすもので相互扶助の精神に基づき運営をしています。

### 赤ちゃんから お年寄りまでが被保険者

職場の健康保険に加入している人と生活保護を受けている人を除き、本宮市に住所のある人はすべて本宮市の国保に加入しなければなりません。

国保では世帯を一つの単位とし、一人ひとりが被保険者となります。また、各種届け出や保険給付の申請は世帯主が行うことになっていきます(家族が代理で行うこともできます)。したがって、国保の納税義務者は世帯主となり、保険証も1世帯に1枚、世帯主の名前で交付されます。

### 70歳以上の方は 高齢受給者証を忘れずに

70歳からの自己負担割合は1割(一定以上の所得のある人は3割)となり、「高齢受給者証」が加入している医療保険から交付されます。

### 75歳以上の方は 老人保健制度

75歳以上(一定の障がいのある人は65歳以上)の人は、



「老人保健制度」で医療を受けることとなります(昭和7年10月1日以前に生まれた人は、75歳未満でも対象となります)。すべての医療保険(国保、社会保険など)が公平にお金を出し合う医療制度です。

### 退職者医療制度とは

長い期間会社などに勤め、退職して国保に加入した人で、年金(厚生年金など)を受給している74歳までの人と扶養家族は「退職者医療制度」で医療を受けることになり、退職被保険者用の保険証になります。

※該当要件  
厚生年金等20年以上または40歳以降10年以上加入期間があること。

④ 保険証  
就学のために本宮市から転出した学生の方に対し、学生用の保険証を申請により交付します。

### 遠隔地保険証

長期出張や旅行、長期入院などで、家族と別の保険証が必要な場合に発行します。

### 国保の届け出は14日以内に

退職や就職、または被扶養者に異動があつて、国保の加入、脱退などの手続きが必要な場合は、14日以内に行ってください。

### 国保税の納付は納期限内に

国保の加入者は医療機関窓口で医療費の一部を負担するだけで、残りは国保が負担しています。これらの医療費等は国保税が主な財源になっています。国保税は必ず納期限までに納めるようにしましょう。

◆ 問い合わせ先  
市民課 国保年金係  
(内線1255・127)

## 認知症サポーターになりませんか?

認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を温かく見守り支える「認知症サポーター」を100万人養成する運動、「認知症サポーター100万人キャラバン」が全国で繰り広げられています。

認知症サポーターとは難しいものではなく、地域で認知症の方や家族に温かい声をかけたり、簡単な手助けをするなど、自分にできる範囲でそれぞれ活動することで、認知症になつても安心して暮らせる町づくりを手伝っていただくものです。

この「認知症サポーター」になつていただくための講座を開催します。



- ◆ 対象 地域の集まり(例えば、町内会、老人会、子ども会)、趣味の集まり、ボランティアの集まりなど、5人以上のグループ。
- ※ 年齢は問いません。
- ◆ 内容 所定の研修を受講した講師(キャラバン・メイト)がお伺いし、認知症の症状や治療法、認知症の人への接し方などについて説明します。受講した方には、認知症サポーターであることを示すオレンジリング(ブレスレット)を差し上げます。
- ◆ 時間 約1時間程度
- ◆ 料金 無料
- ※ ビデオが見られる場所を準備していただきます。
- ◆ 申し込み・問い合わせ先 本宮市地域包括支援センター(市役所内)  
☎33-1111  
(内線117)

## 本宮ウコッケイ ヒナ鳥 販売!

とれたて健康卵を毎日ご家庭に! 生ゴミでも飼育可能! 飼育方法は、生産組合が親切にいいに指導!



限定100羽(1人5羽まで)  
1匹 2,000円  
お申し込みは6月30日まで  
本宮烏骨鶏生産組合へ  
住所: 岩根字苗代田8-1  
TEL・FAX 0243-39-2775

健康づくりとごみ減量で一石二鳥!

## 水廻りのリフォームで快適な暮らし

浴室・台所・トイレ改造工事のご相談は当社へ

## 株式会社 小山設備

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 福島県本宮市本宮字仲町39  
TEL 0243-33-3031  
FAX 0243-33-3036

## ~水道がうるおす 日々の健やかさ~

## 第49回 水道週間

(6月1日~6月7日)



大切な水道!

本宮市企業局上下水道課 [TEL:63-1132 FAX:63-1131 E-mail:suidou-gyoumu@city.motomiya.lg.jp]