



健康

アンチエイジング運動編

アンチエイジングのための運動方法を学ぶ
とき・内容 ●3月3日(木) 講話メタボ防止と運動と実践(骨盤ゆがみ防止ストレッチ) ●3月10日(木) コアトレーニングの実践 計2回(原則2回参加) いずれも13時30分~15時30分
ところ 総合体育館
対象 30~69歳の方
料金 無料
定員 20人 申し込み順
申し込み・詳細 2月18日(金) (十日曜日、祝日を除く)までに電話またはホームページで健康支援課 ☎(32)6410 http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/~健康支援課 検索



高齢者(入院)医療費助成制度のお知らせ

詳細 医療支援課 ☎32-6416

65歳から69歳までの方で所得要件を満たしている方を対象に、入院時の医療費の一部を助成しています。ただし、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者は対象となりません



助成内容

医療機関に入院し、1カ月の自己負担額が下表1の負担基準額を超えた場合は、請求により支給限度額を上限に支払われます。ただし、助成は過去1年間に3回まで(4回目以降は支給の対象となりません)。また、入院時の食事代や健康保険適用外の費用は除かれます

表1 負担基準額と支給限度額

Table with 3 columns: 負担区分, 負担基準額, 支給限度額. Rows include 一定以上所得者, 一般, 低所得者.

- 1 一定以上所得者とは、課税所得が145万円以上の方が同一世帯にいる方
2 低所得者とは、世帯全員が市民税非課税の方
3 一般は、1・2以外の方

所得要件

- 65歳~66歳 = 本人、配偶者、扶養義務者それぞれの前年の所得金額が右表2の所得限度額以下である
●67歳 = 本人の前年の市民税課税標準額が180万円以下である
●68歳~69歳 = 所得の制限はありません

表2 所得限度額

Table with 4 columns: 本人の所得限度額, 配偶者・扶養義務者の所得限度額, 扶養人数, 所得金額. Rows for 0, 1, 2, 3 people.

必要書類

領収書(受診者名、医療点数の記載のあるもの)、健康保険証、印鑑(朱肉を使用するもの)、金融機関口座 ほか に世帯状況、年齢により必要書類あり

申請場所

- 医療支援課 (市役所1階6番窓口)
●勇払・のぞみ出張所

住宅用火災警報器設置

個人住宅などに調査員が訪問し、住宅用火災警報器の設置状況の調査と未設置住宅に対しての普及啓発を行います
調査期間 3月末まで
調査地域 西地区(旧駅前通りから西、鉄北地区は苦小牧川より西)
調査員は調査員証の携帯と黄色の帽子とベストを着用
詳細 予防課 ☎(32)6724

上下水道部からのお知らせ

下水道事業受益者負担金 下水道の整備により利益を受ける土地の所有者に、受益者負担金制度に基づき、費用の一部を負担していただくこと

2月の自動車免許講習

Table with columns for time slots (10時, 13時30分, 15時30分) and dates for different types of courses: 優良講習(30分), 一般講習(1時間), 違反者講習(2時間), 初回更新者講習(2時間).

暮らし

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の免除申請を忘れていませんか? 国民年金保険料を納付することが困難な方は、免除などの制度を利用できます。保険料を未納のままにしておくこと、

になりますので、ご理解とご協力をお願いします

納入方法・納期 対象となる土地の所有者には、2月上旬に受益者申告書を送付します。申告に基づく負担金を5月中旬から年4回に分けて、5年間(20回)で納入していただきます。一括納付制度を利用されると割り引きになります

対象 対象は、新築・増改築の場合と法人は対象になりません
貸付額 住宅1戸につき60万円以内(うち大工工事費4万円以内) 無利子
返済 貸し付けの翌月から5年間の60カ月均等割償還(毎月23日預金口座振替)
貸付条件 ●市道民税、固定資産税、受益者負担金に滞納がない ●年齢・所得制限あり ●連帯保証人が1人必要
貸付金の申請手続きは、市指定の排水設備工事業者が代行します
詳細 上下水道部総務課 ☎(32)6628

2月の水道当番業者

水道の修理を依頼する方は、8時から17時までに下記の業者にご連絡ください

Table with columns: 日, 地域, 業者, 電話番号. Rows for dates 5日, 6日, 11日, 12日, 13日, 19日.

詳細 水道修理センター ☎31-4747

広告

広告