

11月10日(日)はりんど湯を楽しみませんか

ところ 浴場組合加盟6浴場 詳細

環境生活課 回(32)6333

# 健康

## 健康イキキ実践教室

回内 12月3日(火) 保健師・栄養士による講話「健康なからだづくり・体にいい食品選びと調理法」 12月10日(火) 調理実習「栄養バランスレシピの実践」 いずれも10時～12時 計2回

所教育・福祉センター 回 30 69歳の方 定20人 申し込み順 ※未就学児の託児あり 定員5人

申 11月1日(金)～14日(木) 8時45分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)に 電話またはHPで 健康支援課 回(32) 6410

## 東胆振精神保健大会

回 11月16日(土) 13時～16時 所 市民会館 直接会場へ

内容 精神障がい者授産施設などによる作品の展示・販売。自殺予防パネルの掲示

● 13時～13時30分 東胆振精神保健功労者感謝状贈呈式、心のアート展2013受賞者表彰式 ● 13時40分～14時10分 「樽前ばやし」による演奏 ● 14時20分～15時50分 藪淳一氏による「幸せを呼ぶコミュニケーション」の講演 定 200人

申 東胆振精神保健協会事務局(苫小牧保健所健康推進課) 回(34)4168 詳 市健康支援課 回(32)6407

## 健康診査を受診しましょう

- ① 国民健康保険特定健康診査
- ② 後期高齢者医療健康診査

回 ① 国民健康保険加入者で今年度40歳以上になる方(年度内に75歳になる方は誕生日の前日まで。以後は後期高齢者医療で受診)  
② 後期高齢者医療被保険者  
※ 通院治療中の方も受診できますので、主治医または健診実施機関にご相談ください

受診期限 平成26年1月31日まで

※ 詳しい受診方法、健診実施機関などは、5月から対象者に発送している受診券、案内文書を確認してください。受診券を紛失された方は担当課にご連絡ください  
持 ① 国民健康保険証、受診券 ② 後期高齢者医療被保険者証、受診券

詳 ① 国保課 回(32)6425 ② 高齢者医療課 回(32)6414

# 暮らし

## 交通事故などにあったときは届け出を

国民健康保険の加入者が、交通事故など第三者の行為によるけがで保険証を使用する場合は、国保課に届け出が必要ですが印鑑、保険証、事故証明書など  
詳 国保課 回(32)6428

## 国民年金からのお知らせ

■ 季節雇用の方は国民年金関係の届け出を雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込めない方で、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している場合は、第3号被保険者該当届を配偶者の事

業所に提出してください。政府管掌の健康保険の場合は、加入と同時に手続きが済みます ● 技能講習を受講するなど日額3千612円以上の雇用保険を継続して受給する期間は、第3号被保険者には該当しないので、国保課(市役所1階9番窓口)に第1号被保険者該当届書を提出してください。また、厚生年金加入後も配偶者の被扶養者になっている場合は配偶者の事業所に報告してください

## 国民年金保険料の年末調整や確定申告

国民年金保険料を社会保険料控除として年末調整や確定申告をする時は、9月までに納付した方は11月上旬に、10月から12月までに今年初めて納付する方は、平成26年2月上旬に送付する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です ※ 家族の保険料も納付者の控除可  
問い合わせ先 日本年金機構専用ダイヤル 回 0570(070)117 IP電話の方 回 03(6700)1130

詳 苫小牧年金事務所 回(36)6135 市国保課 回(32)6429

## 夜間通行規制のお知らせ

### ■ 緑ヶ丘公園展望台駐車場進入路

期間 11月4日(月)～平成26年3月31日(月)  
● 展望台への進入ゲート 18時～翌朝10時は閉鎖 ● 運動区のゲート 終日閉鎖  
※ 展望台への進入ゲートは、降雪および路面凍結した場合、日中でも閉鎖することがありますので、ゲート向かいのトイレ付近の駐車場を利用してください

### ■ 市道緑ヶ丘公園通

期間 11月4日(月)～平成26年3月31日(月)

広告