

国民健康保険切り替えの届出

就職や退職等に伴い、職場の健康保険へ加入または離脱した方は、国民健康保険の手続きが必要です。また、進学に伴い、親元を離れて下宿する時も、手続きが必要な場合があります。

必要なもの健康保険の資格喪失証明書

職場の健康保険に加入したとき(国保離脱の手続き)

必要なもの国民健康保険証、加入した健康保険証

国保に加入している家族の子どもが、就学に伴い他市町村へ転出するとき

必要なもの学証明書

必要なもの引き続き使用できるようにします。

〈手続きできる方〉

本人もしくは同一世帯の方となります。その他の方が届出を行う場合は、委任状が必要となります。

介護用品支給票を交付します

在宅介護を支援するため、介護用品支給票を交付します。

対象市内在住者を有し、在宅で介護を受けている要介護4・5の方で、介護保険料(1号被保険者)本人所得段階が、第1号から第5号の方(本人所得が市町村住民税非課税)※入院中または施設に入所している場合を除く。

限度額月4,000円

申請方法要介護者の介護保険被保険者証を持参の上、高齢者支援課で申請。

申請者は介護している家族でも可。

利用方法市から決定通知書および介護用品支給票を送付します。

現在利用中の方は、要介護認定の期間が終了する月および毎年3月に再度申請が必要です。

申請書は介護している家族でも可。

利用方法市から決定通知書および介護用品支給票を送付します。

申請書は介護している家族でも可。

申請書は介護している家族でも可。

申請書は介護している家族でも可。

はり・きゆう・マッサージ等の施術利用票を交付します

はり・きゆう・マッサージ・あん摩または指圧に要する施術費用の一部を助成します。

対象市内在住で75歳以上

施術所本市に登録してある施術所

保険診療で施術を受ける場合には利用できません。

助成額1回1,000円

令和5年4月1日以降も引き続き利用する場合、再度の申請

申請書は介護している家族でも可。

申請書は介護している家族でも可。

必要なもの健康保険証

職場の健康保険に加入したとき(国保離脱の手続き)

必要なもの国民健康保険証、加入した健康保険証

国保に加入している家族の子どもが、就学に伴い他市町村へ転出するとき

必要なもの学証明書

必要なもの引き続き使用できるようにします。

申請書は介護している家族でも可。

地域包括支援センターだより

～こんにちは、在宅介護支援センターです～

続いているコロナ禍でもいきいきと暮らしている高齢者の方がいます。その中の一人に話を伺いました。

Qどんな活動に参加していますか？

・グラウンドゴルフ (月)・(水)・(金)と参加しています。たくさん歩くと、頭も使うのでとても良いですよ。

・いきいき元気クラブ

月に数回、木曜日に大網白里アリーナで参加しています。基本は椅子に座って行う運動です。色々な動きを行うので、体幹に良いなと感じます。

・折り紙教室

月に一回ですが毎回楽しみです。

・老人会

スマホ教室や料理教室等いろいろあります。

Q自身で心掛けていることは？

・認知症にならないように自分で何でもするようにしています。・転ばないようにしています。そのために体操教室で教わったことは自宅でも毎日やっています。

Q元気の秘訣は？

・好き嫌いをしないで、3食きちんと食べています。肉・魚・野菜等を毎日取るようにしています。

Q今年の目標は？

・新しいことに挑戦したいと思います。紙芝居の会にも参加し始めました。・80歳になるので車を手放そうと考えています。でも、今までやってきた活動は自転車や徒歩等で工夫しながら全部続けたいと思います。

Q皆さんにお勧めしたいことは？

・外出の機会が減った方をグラウンドゴルフにお誘いしています。一度参加すると楽しい健康に良いと喜ばれます。ハードルが高いと思う方は自宅の周りを歩くだけでも良いと思います。

健康寿命(令和元年)は男性72.68歳、女性75.38歳です。一方で、80歳を過ぎても元気にはつらつと過ごしている方もたくさんいます。そのためには生活習慣や元気でいるための心掛けを意識しながら毎日を楽しんで暮らすことが大切です。

地域包括支援センター

0475(70)0439 0475(70)1093

在宅介護支援センターおおあみ緑の里 0475(73)5146

在宅介護支援センター杜の街 0475(70)1666

「カラーリングコンテスト」(ぬり絵大会)の入賞作品が決定しました

山武地区に在住または在学の小中学生を対象に開催されたカラーリングコンテストは、1,181人の応募があり、各部門27点の入賞が決定しました。

主催=山武地区青少年相談員連絡協議会

入賞作品は山武地域振興事務所ホームページで公開しています



生涯学習課生涯学習班

0475(70)0380

掲載料金

市外に事業所等がある方月額5千円

市内に事業所等がある方月額3千円

市外に事業所等がある方月額5千円

市内に事業所等がある方月額3千円

デジタル博物館にバナー広告を掲載しませんか



市教育委員会が運営するデジタル博物館ではトップページにバナー広告を掲載する広告を募集しています。

デジタル博物館のトップページは月間アクセス件数が1万件以上です。新しい広告媒体としてご利用ください。

掲載場所トップページ下部

サイズ縦60ピクセル×横190ピクセル

画面は広告主で作成してください。



図書室だより

春のおはなし会

大型絵本の読み聞かせや、パネルシアター等を行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。

大網白里市図書室

日時=3月4日(土)14時30分～

会場=図書室会議室

中部分室

日時=3月8日(木)15時30分～

会場=中部コミュニティセンター会議室

白里分室

日時=3月9日(木)15時30分～

会場=白里公民館視聴覚室

おはなし会

日時=毎週(土)14時30分～

会場=図書室会議室

中部分室おはなし会

日時=毎週(木)15時30分～

白里分室おはなし会

日時=毎週(木)15時30分～

今月の展示棚

「あたらしい本との出会いかた

-BPM Reading-

BPMとは1分間の心拍数を示す言葉です。読んでいて落ち着く本から、心臓のドキドキが止まらない本までを5つのカテゴリに分けて本を選んでみました。

ジャンルや著者ではなく読み手の心拍数で選ぶ、少し変わった本との出会いをしてみませんか。

図書室休室日 6日(月)・13日(月)・20日(月)・21日(火・祝)・27日(月)・31日(金・室内整理日)

大網白里市図書室 0475(72)8383 大網白里市図書室 検索

ねんきんナビ

人生の節目には年金の届出を忘れずに

就職や退職など人生の節目には年金の届出が必要です。

届出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなったりする場合があります。

次のようなときは必ず資格取得・種別変更届を提出してください。

・厚生年金や共済組合の資格を喪失したとき

・配偶者の退職等により、第3号被保険者でなくなったとき

・配偶者の65歳到達により、第3号被保険者でなくなったとき

※第3号被保険者とは、厚生年金、共済組合に加入している被保険者に扶養されている配偶者。市民課で手続き可能です。身分確認で

きもの(運転免許証、マイナンバーカード等)、社会保険資格喪失証明書(退職・扶養喪失された方)を持参してください。

※就職し厚生年金に加入するときや、会社員の配偶者として扶養に入り国民年金第3号被保険者に該当するときは、勤務先で手続きをしてください。

保険料の改正

令和5年4月から翌年3月までの国民年金保険料は、月額1万6,520円となります。納付書は、4月に日本年金機構から郵送される予定です。

千葉年金事務所

043(242)6320

市民課高齢者医療年金班

0475(70)0336