

ちばらな応援隊養成講座のご案内

介護長寿課(地域包括支援センター)

☎ 973-5112

この講座は、地域で自主的に介護予防の活動をしていきたい方や、介護予防に興味がある方などを対象に、運動・栄養・口腔(噛む・飲み込む)・認知症など、介護予防に関する知識や技術を身につけていただくものです。

【とき】

2月15日(金)～5月24日(金)
(毎週金曜日)

午後1時30分～午後4時

※日程の詳細は、お問合わせください。

【ところ】健康福祉センターうるみん

2階 生きデザインルーム

【対象】市内在住で、高齢者の介護予防に関心がある方

※心身の状態によっては、参加できないこともあります

【定員】12名(先着順)

【参加料】無料

【申込方法】うるま市地域包括支援センター(本庁1階)に來所し、直接申込ください。

【持参するもの】

①お薬手帳、②健診結果(今年受診がまだの方は、昨年の健診結果でも可)とします。

【申込期間】

1月17日(木)～18日(金)
午後5時まで

【ちばらな応援隊とは?】この講座で学んだ知識や体操を活かして、ご自身も健康増進し、地域の高齢者が元気に活動できる様に応援をしていただく人達のことです。

に活動できる様に応援をしていただく人達のことです。

ファミリートランポリン体験教室

生涯スポーツ課

☎ 989-3110

トランポリンは全身の筋肉を使用するスポーツで、高い運動効果があります。親子でトランポリンの楽しさを体験してみませんか。

【とき】2月3日(日)

午前9時30分～午前11時30分

【ところ】うるま市具志川ドームまたは具志川体育館前広場(※天候により判断)

【対象】市内在住の小学生と保護者

【定員】10組(約20名)

【参加料】1人200円(保険料含む)

【申込方法】生涯スポーツ課(具志川運動公園管理事務所)または具志川・石川・勝連・与那城の各体育施設事務窓口で

※各体育施設は、火曜日(休館日)以外、午後9時まで対応可。

【申込期間】

1月11日(金)～1月31日(木)

※ただし、定員に達し次第締切ります。

限度額適用・標準負担額減額認定証の交付申請について

住民税非課税世帯(同一世帯全員が住民税を納めなくてもよい世帯)に該当される方は、事前に申請することにより、入院時又は、高額な外来診療を受けるときの一部負担金と、入院時の食事代を減額するための「限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、認定証という)」の交付を受けることができます。

後期高齢者医療制度加入者	担当窓口での事前手続き	病院・薬局など
非課税世帯の方	必要です※1 ・「後期高齢者医療被保険者証」 ・「印かん(認印可)」を持参して認定証の交付を申請してください	・「認定証」 ・「後期高齢者医療被保険者証」を窓口へ提示してください
課税世帯の方	必要ありません	・「後期高齢者医療被保険者証」を窓口へ提示してください

- 認定証の認定期間(有効期間)は、申請した月の初日から毎年7月末日までです。
- 入院時に認定証を提示しなかった、又は提示が遅れた場合は食事代の減額等が受けられなくなります。
- ※1…未申告や転入などで、世帯の課税状況が不明の場合は、すぐに申請を受け付けることができません。
- ※ 申請は、うるま市役所国民健康保険課後期高齢者医療担当窓口(本庁のみ)となります。
- ※ 認定証の交付を受けられる対象かどうかは**お電話でも確認できます**ので、高額な外来診療を受けられる方や入院される予定のある方は、**来庁前にまず次の連絡先までお問い合わせください。**

【お問い合わせ先】国民健康保険課 老人医療係 ☎ 973-3177(内線1180・1171)