

第2クール 参加者募集

スイスイわくわく ★水中運動教室★



期 間 9月6日～12月末
受講回数 全日程17回コース
 水中実技12回(毎週木曜日)(午後1時30分～2時45分まで)
その他 (体力測定、栄養講話、調理実習、フォローアップ教室あり)
場 所 具志川スイミングスクール(送迎あり。但し、一部地域を除く)

対 象 うるま市民で国保加入者であること。

年齢は30歳～74歳まで。肥満が気になる方。膝痛・腰痛がある方。または医師より水中での運動を勧められている方。生活習慣病が気になる方。

※具志川スイミングの現会員は対象外とさせていただきます。
 ※原則として教室全日程を参加できる方

※初めての方を優先します

※募集定員 35名

【受講料】 3千円

【準備物】 水着、水泳帽



【受付、申込方法】

場 所 本庁 国保保健事業窓口にて受付。(先着順)
日 時 8月13日～8月17日
時 間 午前9時～午後4時
 (12時～午後1時は除く)
 *持参するもの ①保険証 ②健診結果表

【お問い合わせ】

国民健康保険課事業係
 ☎973-3202 内線(1180、1173)

平成19年度の国保税について

7月から平成19年度国保税の納付が始まります。

国保税納税通知書は7月中旬までに送付しますので、期限内に納めてください。なお、各期の納期限は次のとおりです。

期 別	納 期 限
第 1 期	平成19年 7月31日
第 2 期	平成19年 8月31日
第 3 期	平成19年 9月30日
第 4 期	平成19年10月31日
第 5 期	平成19年11月30日
第 6 期	平成19年12月31日
第 7 期	平成20年 1月31日
第 8 期	平成20年 2月29日

※平成19年度から国保税の税率等を改定しましたので、送付された納税通知書にてご確認ください。(税率改定の内容については、「広報うるま6月号」にも掲載しております。)

○国保税の減免制度について

リストラによる失業や営業不振、病気で著しく所得が減少した場合、台風等の災害のため著しい被害にあった場合には、申請により国保税の一部(所得割)が減免されることもありますので、お早めに国保の窓口でご相談ください。

○2割軽減の申請について

2割軽減対象の方には納税通知書に申請ハガキが同封されていますので確認のうえ、必要事項を記入・押印して、8月15日までに国保課へ提出、または郵送(8月15日必着)してください。

○加入・喪失の届出はお早めに!

職場の健康保険に入ったとき、やめたとき、他の市町村からうるま市に引っ越してきたとき、市外へ引っ越すとき等は、必ず14日以内に届出してください。

万が一加入の届出が遅れた場合でも、国保の資格を得た月からさかのぼって課税されます。また、その間の医療費の支払いは全額自己負担になることもありますので、届出はお早めにお願います。(別世帯の方が窓口へ来る場合は、世帯主の委任状が必要です。)



お問合せ先

国民健康保険課
 ☎973-3202
 (内線1161・1162)