

国保年金

だより
KOKUHONENKINDAYORI

国民健康保険被保険者証の

更新時期です



国 民健康保険に加入している皆さんが使用している国民健康保険被保険者証（保険証）は、有効期限が9月30日までです。

新しい保険証を9月末までに郵送します。現在お持ちの保険証は、10月になりましたら市役所市民課国保年金係、白沢総合支所、中央公民館、白岩診療所、岩根出張所（火・水・金のみ開館）へお返しください。

なお、保険証が届かなかったり、記載されている内容の誤りや不明な点がありましたら市民課国保年金係までお問い合わせください。

届け忘れないですが

転入や転出などの場合や、社会保険など職場の健康保険に加入した時、退職などで職場の健康保険を離れた時は、下記必要書類を持参の上、14日以内に届けなければなりません。届け忘れないか確認してください。

保険証を忘れないで

提示しましょう

病院などにかかる際は保険証を必ず提示して受診しましょう。70歳以上の人は「国民健康保険高齢受給者証」も併せて提示してください。

また、加入する保険に変更があった場合、月の途中で速やかに新しい保険証を提示してください。かかった医療費のうち自己負担分以外は加入している健康保険で負担するようになります。社会保険などに加入した場合はその時点で国民健康保険から脱退するようになりますが、手続きが必要になります。

○退職などにより職場の健康保険を脱退した場合

届出に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ●資格喪失証明書（社会保険を離脱したという証明） ※扶養者がいる場合は氏名が記載されているもの ●印鑑 ●身分確認できるもの（運転免許証など） ●世帯主のマイナンバー通知カードまたはマイナンバーカード ●年金手帳 ※年金の手続きも必要な場合
手続きできる人	●社会保険などを脱退した本人または同じ世帯の家族（別世帯の人が手続きする場合は委任状が必要です）

○職場の健康保険に加入した場合

届出に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ●職場の健康保険の保険証 ※扶養者がいる場合は全員分の保険証（コピーも可） ●国民健康保険の保険証（全員分） ●身分確認できるもの（運転免許証など） ●世帯主のマイナンバー通知カードまたはマイナンバーカード ●年金手帳 ※年金の手続きも必要な場合
手続きできる人	●社会保険などに加入した本人または同じ世帯の家族（別世帯の方が手続きする場合は委任状が必要です）

問 市民課 国保年金係
☎ 24・5342



社会保険に加入しているのに国民健康保険の保険証を使用した場合、本市で負担した医療費を後で返金していただくことがあります。現在加入している健康保険を再度確認しましょう。

学び・文化・スポーツの広場



The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

問 生涯学習センター（中央公民館内）
中央公民館図書室
 本宮字矢来 39-1 ☎ 33-2611
白沢公民館
 白岩字堤崎 500 ☎ 44-2350
しらさわ夢図書館
 白岩字堤崎 500 ☎ 44-2112

リレーで復興アピール

「1000キロ縦断リレー」

青森から東京までの被災地をタスキでつなぎ、震災からの復興をアピールする「未来への道1000キロメートル縦断リレー」が8月2日、本宮市を通過しました。7月24日青森市をスタートしたリレーは、同月31日に福島県に上陸。相馬市、福島市などを経由し、本宮市に到達しました。

中継地点となった本宮市役所では大勢の応援客やタレントのオスマン・サンコンさんらが声援を送るなか、4人のランナーが次のランナーへとタス

はじめての三味線体験

「生涯学習講座」

白沢公民館では、7月5日より生涯学習講座「はじめての三味線」を4回コースで開催しました。日本の伝統的な楽器の三味線に親しんでもらおうと実施しました。講師には、三絃会会長平一雄先生（本宮市在住）をお迎えしました。

初心者を対象に、三味線の持ち方、撥の扱い方、演奏方法の基礎を学びました。「相馬二編返し」「佐渡おけさ」を学習会ごとに少しずつ練習を重ね合奏することができました。

今後自主的な学習会を予定して



三味線演奏を学ぶ受講生たち



中継所の本宮市役所に到着するランナー

キをつないでいました。

いますので、興味のある人は白沢ふれあい文化ホール（☎44・3185）へお問い合わせください。

キャラクター
 モトム(本夢)くん



本宮は みんなが愛する 本の街

しらさわ夢図書館 中央公民館図書室 からのご案内

新着本

絵本・児童書・紙芝居

- ・きかんしゃホブ・ノブ … ルース エインズワース
- ・ひみつのいもうと … アリスレッドリンドグリーン
- ・わたしのこねこ … 澤口たまみ
- ・夜空をみあげよう … 松村由利子
- ・ちがいはっけん図鑑 … 井戸ゆかり
- ・楽しく遊ぶ学おせかいの図鑑 … 中山京子
- ・ハーネスをはずして … 辻 恵子
- ・ちゃあちゃんのむかしばなし … 中脇初枝
- ・イワンとふしぎなこうま … ピョートル エルショーフ

一般書・実用書

- ・幸せになる勇氣 … 岸見一郎
- ・小さなことの積み重ね … 高橋幸枝
- ・パナマ文書 … 渡邊哲也
- ・コーヒーが冷めないうちに … 川口俊和
- ・家族という病 2 … 下重暁子
- ・漱石のことば … 姜 尚中
- ・ハーバードでいちばん人気の国・日本 … 佐藤智恵
- ・下り坂をそろそろと下る … 平田オリザ
- ・男の“ええ加減”料理はフライパンひとつ … 石蔵文信

※これらの図書は、どちらの窓口からも借りることができます。ただし、移送などで少々時間をいただく場合がありますので、ご了承ください。(視聴覚資料は、図書館でのみ貸出・返却となります)

イベント

■赤ちゃん・妊婦さんへのおはなし会

と き：9月23日(金) 11:00～11:20
 内 容：赤ちゃんへの絵本の読み聞かせやわらべうた、親子でのふれあいあそびなどを行います。また妊婦さん、新米ママ向けの赤ちゃんへの接し方や子育て豆知識などについてもお話しします。

対 象：赤ちゃん(0・1・2才くらいまで)とその保護者、妊婦さんとその家族

■ドリームおはなし会

と き：9月25日(日) 11:00～11:30
 内 容：季節の絵本の読み聞かせや紙しばい、手袋人形、パネルシアター、エプロンシアター、工作などを親子で行います。

対 象：幼児～小学生と子どもの本に関心のある大人