

国民健康保険加入の皆さんへ 新しい国民健康保険被保険者証を 交付します

住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34・2097

現在お使いの国民健康保険（国保）被保険者証は、3月31日までしか使うことができません。それに伴い、4月1日からの新しい被保険者証を交付します。

なお、現在お使いの被保険者証は、4月以降に住民保険課へ返却するか、裁断するなどご本人で確実に処分してください。

被保険者証の有効期限

平成32年3月31日まで

ただし、年度途中で75歳になる人は、誕生日の前日までです。（後期高齢者医療制度へ移行するため）

●新しい被保険者証

有効期限が「平成」となっていますが、元号が変わった後もそのまま使えます。



交付方法

▼保険税を完納している世帯

3月下旬に新しい被保険者証を簡易書留郵便で送付します。不在の場合「郵便物お預かりのお知らせ」が投函されますので、再配達を依頼してください。

▼保険税に未納がある世帯

保険税に未納がある場合は、新しい被保険者証を郵送しません。税務課で納税・納税相談後、住民保険課で被保険者証を交付します。

※納税状況により短期被保険者証になる場合があります。

社会保険などに加入されている場合

社会保険などの被用者保険に加入されているにも関わらず、国民健康保険証が届いた場合は、国民健康保険脱退の手続きができていません。左記のものを持参のうえ、住民保険課までお越しください。

- 国民健康保険被保険者証
- 社会保険証など（脱退される人全員分）
- 印鑑
- マイナンバー確認書類（通知カードなど）

国民年金からのお知らせ

こんなときは手続きが必要です

桜井年金事務所 ☎ 42・0033
町住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34・2097

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

届出は加入する時だけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届出をしなかった場合、年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりすることもありますので、必ず届出をしましょう。

20歳以上60歳未満の人に必要届出

● 20歳になったとき（厚生年金保険加入者、国民年金第3号被保険者を除く）

● 退職したとき（会社員や公務員など、厚生年金保険の加入者の場合）

● 配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金保険の資格を喪失したとき

● 配偶者の扶養から外れたとき

● 国民年金保険料の納付が困難なときは、保険料を免除・猶予する制度があります。

● 学生は年金保険料免除・納付猶予制度の対象外です。学生納付特例制度をご利用ください。



○国民年金保険料免除制度

所得に応じて「全額免除」、「4分の3免除」、「半額免除」、「4分の1免除」の免除制度があります。

審査要件 申請者本人、申請者の配偶者、世帯主の前年の所得などが定められた基準以下であること。

※全額免除以外の免除が承認された期間は、一部納付保険料額を納めないと未納期間扱いとなります。

○納付猶予制度

50歳未満の人が利用できる制度で、世帯主の所得審査を必要としないため、審査基準が緩やかです。

審査要件 申請者本人、申請者の配偶者の前年の所得などが定められた基準以下であること。

高齢者や障がいのある人のために
「救急医療情報キット」を無料配布しています

長寿介護課高齢福祉係 ☎ 34・2103

町では、高齢者や障がいのある人の安全・安心の確保のために、救急医療情報キットを無料配布しています。

このキットは、かかりつけ医や持病などの医療情報、緊急連絡先、健康保険証の写し、本人確認用顔写真などの情報を専用の容器に入れ自宅の冷蔵庫に保管し、緊急時に備えるものです。

緊急搬送が必要になった場合、駆け付けた救急隊員は、容器内の情報を確認することで迅速な措置を行うことができ、家族などにもいち早く連絡することができます。

配布の対象

- 一人暮らしで65歳以上の人
- 65歳以上の高齢者のみの世帯の人
- 災害時要援護者名簿に登録している人

配布の申請

- 身体に障がいのある人
 - 日中一人暮らしの人や健康上不安を感じている人など
- 長寿介護課窓口にある申請書に必要事項を記入し申請してください。簡単な審査のうえ、キットをお渡します。



救急医療情報キットの使い方

キットの中に「救急情報シート（1枚）」と「ステッカー（2枚）」が入っていることを確認し、次のとおり保管してください。

（注）不備があれば、長寿介護課高齢福祉係へ連絡を。



「救急情報シート」に必要事項を記入する。

（注）シートは定期的に新しい情報に修正してください。情報が古いと救急時、役に立ちません。



シートに記入し、「保険証の写し」「本人の顔が分かる写真」「薬剤情報提供書の写しやお薬手帳の写し」「診察券の写し」などを添えて、キットの中に入れる。



ステッカーを「玄関のドアの内側」と「冷蔵庫の扉」に貼る。

（注）引き戸の場合は玄関の内側上部に貼りましょう。



キットを冷蔵庫の中に入れて保管する。

（注）駆け付けた救急隊員が探し出すために最適な場所が冷蔵庫。ほとんどの家で冷蔵庫は台所にあるので、キットの場所が分かります。

その一票 明るい奈良への 道しるべ

**奈良県知事選挙
 奈良県議会議員選挙**

町選挙管理委員会事務局（町役場内） ☎ 34-2106

投票日 **4月7日(日)**

投票時間 **午前7時～午後8時**

詳しくは、今月号の折込をご覧ください。



明るい選挙のイメージキャラクター
 選挙のめいすいくん



- 行政情報
- 暮らし・環境
- 保険・年金
- 健康・福祉
- 子育て・教育
- 催し・講座
- 就職・募集
- お知らせ

②健康推進教室（4月20日から開始。ストックのない人は1週間前までに申し込みが必要）

| 種目 | 日時 | 場所（集合場所） | 対象 | 参加費など |
|------------|----------------------------------|--------------------|-----|-------------------------------|
| ノルディックウォーク | 毎月第3土曜日 午前9時～11時30分 ※8月は休み | 中央体育館に集合、 町内各地へ | 誰でも | 会員…無料 一般…500円 ストックの貸出…300円 |

③バンビシャス奈良とタイアップしたチアダンス教室

| 種目 | 日時 | 場所 | 対象 | 参加費など |
|--------|------------|-----------------------|-------------|--|
| ジュニアの部 | 火曜日午後5時～6時 | 町民ホール または 中央体育館 | 5歳児～小学2年生女子 | 年会費（毎年）…6,480円 月会費（毎月）…6,480円 年間保険料…1,000円 |
| ステップの部 | 火曜日午後6時～7時 | | 小学3～6年生女子 | |

※別途、ポンポン・Tシャツ代など（約3,000円）が必要

④ユニークスタイルテニスアカデミーとタイアップした硬式テニス教室（月4回実施）

| 曜日 | 時間 | 場所 | 対象 | 定員 | 参加費（月額） |
|-----|---------|-----------------------|---------|----|---------|
| 水曜日 | 午後4時30分 | 町民ホール または 中央体育館 | 小学1～4年生 | 8人 | 3,960円 |
| 金曜日 | ～5時20分 | | | 8人 | |
| 水曜日 | 午後5時20分 | | 小学4～6年生 | 8人 | 7,800円 |
| 金曜日 | ～7時 | | | 8人 | |
| 水曜日 | 午後7時～9時 | | 経験者（強化） | 8人 | 7,800円 |
| 金曜日 | | | 小学生・中学生 | 8人 | |

入会金…1,000円（会員不要）、年会費（毎年）…2,000円、保険代（毎年）…1,000円 ※5月31日（金）までに入会された人にはラケットとチームウェアをプレゼントします。

テニス教室の体験会を実施します

日時 3月21日（祝）・22日（金）
午後3時～4時30分（小学1～4年生）
午後4時30分～6時（小学4年生～中学生）

定員 各時間16人（先着順）

場所 中央体育館 テニスコート

申込 3月7日（木）からNPO法人青垣すまいるクラブ（中央体育館内／☎33-5882）へ。

申込方法

3月15日（金）（継続の人は3月13日（水））午前9時から、中央体育館設置の申込用紙に必要事項を記入し、入会金、年会費、参加費などを添えて申し込んでください。（一旦納入された参加費などは返金できません）

※平成31年度からスポーツくじの補助金がなくなりますので、参加費を値上げさせていただきます。ご負担をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

※スポーツ安全保険に加入しましょう。（中学生以下1,000円、高校生以上～64歳以下2,000円、65歳以上1,200円）

⑤参加団体（金管楽器を中心とした小学生の音楽バンドです。祇園祭や町の行事にも出演）

| 種目 | 日時 | 場所 | 対象 | 定員 | 参加費など |
|---------|------------|-----------|---------|-------|--|
| ジュニアバンド | 木曜日午後6時～8時 | 北小学校音楽室 | 小学3～5年生 | 10人程度 | 月謝…3,000円 保険代…1,000円（年間） ※楽器は貸し出します。 |
| | 土曜日午前9時～正午 | 田原本小学校音楽室 | | | |

問・申込 3月1日（金）から、生涯教育課（☎32-6193）に設置の申込書に必要事項を記入のうえ、申し込んでください。

いっしょにたべようよ

こども食堂たわらもと

主催：田原本町赤十字奉仕団

町内の小学生の居場所づくりを目的に「こども食堂たわらもと」を開催しています。食事の提供は月1回を予定しています。



日時 4月20日（土）

正午～午後1時30分

場所 青垣生涯学習センター2階 調理室

参加無料

対象 原則として小学4年生以上

※田原本小学校区以外の児童は保護者の送迎が必要

定員 約30人

問・申込 4月1日（月）までにNPO法人子育てすこやかサークル（☎35-3835）へ。詳細はQRコードを読み取ってください。



※4月のメニューは未定です。（アレルギーの対応はしません）

※参加児童の中で調理のお手伝いをしてくれる人は、午前11時集合（三角巾とエプロン要）

平成 31 年度

NPO 法人青垣すまいるクラブ 教室の参加者募集

NPO 法人青垣すまいるクラブ (中央体育館内) ☎ 33-5882

NPO 法人青垣すまいるクラブは、子どもから高齢者まで誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツに参加でき、自分に合ったスポーツを選び楽しむことを目指したクラブです。気軽にスポーツを始めてみませんか。



① 定期スポーツ教室 (4 月から開始)

定期スポーツ教室は、入会金 1,000 円 (会員不要)、年会費 2,000 円 (毎年必要)、参加費 (下記) が必要です。

開催期間 前期：4～8 月、後期：9～12 月、冬期：1～3 月

| 種目 | 日時 | 場所 | 回数 | 対象 | 定員 | 参加費 |
|----------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------|------|---|
| キッズサッカー | 金曜日 午後 4 時～5 時 | 中央体育館 | 前期・後期各 15 回 冬期 10 回 | 年中・年長 (4・5 歳児) | 20 人 | 前期…7,500 円 後期…7,500 円 冬期…5,000 円 一括払い…18,000 円 |
| ジュニアサッカー | 金曜日 午後 5 時～6 時 | 中央体育館 | 前期・後期各 15 回 冬期 10 回 | 小学 1・2 年生 | 20 人 | |
| 陸上 | 水曜日午後 3 時 30 分～5 時 | 健民運動場 (雨天は館内) | 前期・後期各 15 回 冬期 10 回 | 小学 3～ 6 年生 | 40 人 | |
| バドミントン | 木曜日午後 5 時～ 6 時 30 分 | 中央体育館 | 前期・後期各 15 回 冬期 10 回 | 小学 1～ 6 年生 | 30 人 | |
| バトントワリング | 木曜日 午後 5 時～6 時 | 中央体育館 | 前期・後期各 15 回 冬期 10 回 | 小学 1～ 6 年生 | 20 人 | |
| 健康体操 | 水曜日午前 10 時 ～11 時 | 中央体育館 トレーニング室 | 前期・後期各 15 回 冬期 10 回 | 一般女性 | 25 人 | |
| 太極拳 | 木曜日午後 2 時～ 3 時 30 分 | 町民ホール または 中央体育館 | 前期 15 回 後期 12 回 冬季 8 回 | 一般男女 | 25 人 | 前期…7,500 円 後期…6,000 円 冬期…4,000 円 一括払い…15,750 円 |
| フラダンス | 第 1・3 木曜日 午後 1 時 30 分～ 3 時 | 中央体育館 | 前期 10 回 後期 8 回 冬季 4 回 | 一般男女 | 25 人 | 前期…5,000 円 後期…4,000 円 冬期…2,000 円 一括払い…9,900 円 |
| バウンドテニス | 木曜日午前 9 時 30 分～正午 | 中央体育館 | 前期 8 回 後期 8 回 | 一般男女 | 30 人 | 前期…4,000 円 後期…4,000 円 一括払い…7,200 円 |

3 月 1 日～7 日は

春の火災予防運動



磯城消防署予防課 ☎ 33-2461

「忘れてない? サイフにスマホに 火の確認」を統一標語に、全国一斉に春の火災予防運動を実施します。

これからの季節は、空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節となりますので、火の取り扱い、後始末に十分注意して火事を出さないようにしましょう。

住宅用火災警報器は 10 年経ったら取り替えましょう



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の劣化などで火事を感じなくなることがあるため、交換が必要です。交換の目安は、設置してから 10 年です。

住宅用火災警報器には試験機能があります。本体の試験用ボタンを押すか、点検紐ひもを引くことで作動試験ができます。不具合があった場合や電池切れがあれば新しいものに交換し、それ以外の場合はメーカーへ問い合わせましょう。

バレーボール (9人制)

日時 4月14日(日)
開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 一般女子
チーム編成 監督を含めて15人以内。全日制の学生の参加は認めない。
申込締切 4月4日(木)午後5時

ソフトバレーボール

日時 5月12日(日)
開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 一般混合、一般女子
チーム編成 監督を含めて7人以内。中学生・全日制の学生の参加は認めない。
申込締切 4月18日(木)午後5時

グラウンドゴルフ

日時 4月5日(金)
予備日9日(火)
受付…午前8時30分
開始式…午前9時
場所 健民運動場
種目 一般男子、一般女子
申込締切 3月12日(火)午後5時

卓球

日時 5月19日(日)
開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 一般男子、一般女子、中学生男子、中学生女子、小学生男子、小学生女子、初級男子、初級女子
申込締切 4月18日(木)午後5時

ペタンク

日時 4月4日(木)
予備日11日(木)
受付…午前8時30分
開始式…午前9時
場所 健民運動場
種目 一般
チーム編成 1チーム競技者3人
申込締切 3月21日(祝)午後5時
抽選会 3月29日(金)午後3時から、中央体育館会議室で。

ボウリング

日時 4月21日(日)
受付…午前10時
開始式…午前10時30分
場所 大和郡山市トドロキボウル
種目 成年男子、成年女子(18歳以上)、少年男女(小学4年生以上)
参加費 ▶成年男女…1,000円
▶少年男女…700円
申込方法 当日会場で参加費を添えてお申し込みください。

水泳

日時 5月26日(日) 受付…正午 開始式…午後1時
場所 スポーツセンター田原本プール
申込締切 5月5日(日)午後5時

| | 自由形 | 平泳ぎ | 背泳ぎ | バタフライ | 個人メドレー |
|------------|--|------|------|-----------|--------|
| 小学2年生以下男・女 | 25 m | 25 m | 25 m | 25 m・50 m | 100 m |
| 小学3・4年生男・女 | | | | | |
| 小学5・6年生男・女 | | | | | |
| 中学生男・女 | 50 m | 50 m | 50 m | | |
| 高校生～29歳男・女 | | | | | |
| 30歳～44歳男・女 | | | | | |
| 45歳～59歳男・女 | | | | | |
| 60歳以上男・女 | | | | | |
| レクリエーション種目 | 1分完泳=25mを1分に近いタイムで泳ぐレース 小・中学生男・女、高校生以上男・女 | | | | |

※1人3種目以内。ただしレクリエーション種目を除く。

空手道

日時 6月23日(日)
開始式…午前9時
場所 中央体育館
種目 ▶組手・形…小学1・2年生、小学3・4年生、小学5・6年生、中学生、高校生、小学生団体
参加資格
(財)全日本空手道連盟公認道場生・県空手道連盟会員登録者
申込締切 6月6日(木)午後5時

ソフトボール

日時 4月7日(日)・14日(日)
予備日21日(日)
場所 健民運動場
種目 一般男子
チーム編成 監督を含めて15人以内。高校生以上の学生2人まで。女子または45歳以上の男子常時出場。
申込締切 3月21日(祝)午後5時
抽選会 3月31日(日)午後5時から、中央体育館会議室で。

