

### 子どもフットサル教室

プロフットサルチーム「ボルクバレット北九州」の選手が指導します。いずれも3月11日(月)・18日(月)、浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。▶Aコース=17時30分～18時45分。㊦5歳～小学2年生 ▶Bコース=19～20時30分。㊦小学3～6年生。㊦定各日各コース20人。㊦3240円。㊦3月8日まで。詳細は同センター☎883・5501へ。



### 市民体育祭 登山大会

足立山～小文字山など(約7km)を登ります。3月17日(日)9時、足立青少年の家(小倉北区寿山町)に集合。15時頃、同所で解散。㊦先着40人。㊦100円。㊦2月18日から市民文化スポーツ局スポーツ

振興課☎582・2395へ。

### 若松勤労青少年ホームのスポーツ

**リラクソヨガ講座** いずれも4～9月のおおむね毎週1回(全18回)。月曜Aコース(17時30分～19時)、月曜Bコース(19時15分～20時45分)、水曜コース(10時30分～12時)、木曜コース(10時30分～12時)、金曜コース(19～20時30分)あり。㊦各コース15～20人。㊦8100円(35歳以下は5400円)。

**ジャズダンス講座** 4月11日～7月25日のおおむね毎週木曜日(全15回) 19～21時。㊦10人。㊦6750円(35歳以下は4500円)。

㊦共通㊦15歳以上。㊦電話で3月5日までに若松勤労青少年ホーム(若松区浜町二丁目、☎761・7500)へ。㊦ネットも可。

### レクリエーション協会のスポーツ

いずれも4月～来年3月のおおむね毎週1回(全36～50回)。

①**バドミントン健康教室** ▶三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)=火曜日

の部(10～12時)、水曜日の部(14～16時) ▶曾根体育館(小倉南区下曾根四丁目)=木曜日10～12時。①の㊦共通㊦先着各会場各部20人。㊦月額2000円。

②**インドアカ教室** ▶若松体育館(若松区古前一丁目)=月曜日 ▶三萩野体育館=火曜日 ▶浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)=火曜日。②の㊦共通㊦18時30分～21時。㊦先着各会場20人。㊦月額800円～1000円。

③**パドルテニス教室** ▶城山体育館(八幡西区屋敷二丁目)=月曜日。昼の部(12～17時)と夜の部(17～21時)あり ▶の場池体育館(八幡西区の場町)=水曜日19～21時 ▶黒崎体育館(八幡西区藤田四丁目)=木曜日の部(12～16時)、金曜日の部(9～12時)。③の㊦共通㊦先着各会場各部30人。㊦月額1500円。

㊦共通㊦2月18日から北九州市レクリエーション協会☎921・2801へ。

### 卓球教室

いずれも4月4日～6月13日のおおむね毎週木曜日(全10回)、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。▶一般の部(11時30分～13時30分)=㊦18歳以上。

㊦6000円(34歳以下は5500円) ▶ジュニアの部(17時30分～19時30分)=㊦新小学1～6年生。㊦6000円。㊦共通㊦先着各16人。㊦2月17日から同施設☎651・4600へ。



### お知らせ

#### 市からの郵便物の内容を点字でお知らせ

年度当初に市が発行する市県民税、固定資産税、国民健康保険料、介護保険料の納税・納入通知書、重度障害者医療証の送付用封筒に文書の内容を示す点字シールを貼って、希望者に送付します。㊦視覚に障害のある新規希望者。㊦3月1日までに保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453へ。

## 国民健康保険のお知らせ

㊦各区役所国保年金課

### 加入する人

勤務先の健康保険の加入者とその扶養家族として健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人などを除いた全ての人が加入しなければなりません。3カ月を超えて日本に滞在する外国人も含まれます。

### 給付内容

医療費の一部を負担して、保険診療を受けることができます。負担割合は、年齢や所得に応じて1～3割です。

病院などでの1カ月の支払い金額が自己負担限度額を超えたときは、申請により超えた分の金額が支給されることがあります(高額療養費制度)。なお、入院や外来で医療費が高額になる場合は、事前に住所地の区役所国保年金課で限度額適用認定証の交付を受ければ、支払いが自己負担限度額までとなります。

そのほか、出産育児一時金や葬祭費などの支給を受けることができます。

※災害による損害、失業による所得の減少など、やむを得ない事情で医療費の負担が困難になったときは、住所地の区役所国保年金課に相談してください。

### 加入・脱退するとき

世帯全員の所得が基準を下回るときは、保険料のうち平等割額(世帯当たりの額)と均等割額(一人当たりの額)が軽減されます。軽減の判定は、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した人の人数や所得を含めて行います。また、解雇などにより失業した人のうち一定の条件に該当する人についても、届出により保険料が軽減されます。

### 加入手続きが必要になるのは

- 勤務先の健康保険を脱退したとき
- 市外から転入したとき
- 出生したとき
- 生活保護を受けなくなったとき などです。

### 脱退手続きが必要になるのは

- 勤務先の健康保険に加入したとき
- 市外へ転出するとき
- 死亡したとき
- 生活保護を受けるようになったとき など

### 医療費などの還付金 詐欺にご注意を

区役所等の公的機関の職員が電話をかけ、ATM(現金自動預払機)で医療費などの過払金の払い戻しの手続きを依頼することは絶対にありません。もし電話などでATMに行くよう指示されたら、まず家族や警察などに相談してください。

### 各区役所国保年金課

です。

いずれも、事由が発生してから14日以内に、住所地の区役所国保年金課(転出・転入の場合は住所地の区役所市民課出張所)へ届け出てください。

なお、手続きが遅れた場合、加入資格が発生した月までさかのぼって保険料を納めたり、その間にかかった医療費を全額自己負担したりするなど不利益が生じることがあります。

※75歳以上の人は、国民健康保険を脱退し、後期高齢者医療制度へ加入することになります。この場合に限り、国民健康保険の脱退手続きは自動的に行われ、届け出は必要ありません。

