



# 包括支援センターだより



誰もが住み慣れた地域で安心して過ごしていくために

～地域で自分を生かせる場所を見つけませんか～

高齢になると、体力や気力が低下し、日々の活動範囲が狭くなりがちです。これを放っておくと「閉じこもり」になってしまいます。

高齢になり「自分なんて・・・」と思いついてしまっている人はいませんか。自分のために使える時間が増えた高齢の人こそ、これからの地域社会を支える欠かせない人材なのです。これからは地域で新しいつながりをつくりましょう。新しいつながりが、生きがいづくりに、そして自分自身の介護予防にもなっていくます。生涯現役を目指して、楽しみを見つけるつもりで一歩を踏み出しましょう。

## こんな活動で踏み出していきませんか

- 再就職 …………… 自分の知識や経験を生かして
- ボランティア活動 … 地域に貢献できる役割を持ちましょう
- 趣味サークル …………… 活動範囲や人間関係を広げましょう
- 町内会活動 …………… 地域の社会づくり
- シニアスポーツ …… 筋肉は使えば使うほど強化されます

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)

## 介護者のつどい

- と き [村上] 10月21日(火)  
午後1時30分～3時30分
- と ころ 村上市役所 相談室
- 対 象 者 市内在住の介護者
- 参 加 費 無料
- 申し込み 10月17日(金)までにご連絡ください。

左のような活動を推奨しています



社会福祉士 八幡

# 10月から保険税(料)の特別徴収が始まります

7月中旬に送付した「国民健康保険税納税通知書」「介護保険料納入通知書」「後期高齢者医療保険料納入通知書」の「特別徴収(円)」欄の10月、12月、2月に金額が印字されている人は、10月からの納付方法が普通徴収(納付書や口座振替)から特別徴収(年金からの天引き)に変更となりますので、ご確認ください。

例)後期高齢者医療保険料納入通知書の場合

後期高齢者医療保険料納入通知書 平成26年 7月10日

平成26年度 分の後期高齢者医療保険料徴収額を次のとおり決定しましたので通知します。

月	特別徴収(円)	期別	普通徴収(円)	普通徴収の場合の納期
4月	0			
5月	0			
6月	0			
7月	0	4期	5,800	平成26年 7月31日
8月	0	5期	5,800	平成26年 9月 1日
9月	0	6期	5,800	平成26年 9月30日
10月	6,100	7期	0	平成26年10月31日
11月	0	8期	0	平成27年 1月 1日
12月	5,900	9期	0	平成27年 1月31日
1月	0	10期	0	平成27年 2月 1日
2月	5,900	11期	0	平成27年 2月28日
3月	0	12期	0	平成27年 3月31日
計	17,900		17,400	
合計額			35,300円	

例

この『特別徴収(円)』欄に10月以降、金額が印字されている人は、10月から特別徴収となります。

金額などは、お手元の通知書でご確認ください



保険税係 前川

※保険料(税)の納め方が変更となった人は、送付してある変更通知書でご確認ください

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111(内線223、224)