

④限度額適用認定証等の更新手続きについて

～毎年8月に限度額適用認定証等の更新手続きが必要です～

国民健康保険に加入している方で、「国民健康保険限度額適用認定証等（※）」をお持ちの方は、自己負担限度額の決定のため毎年所得判定が必要となります。現在交付されている「限度額適用認定証等」は有効期限が平成24年7月31日までとなっていますので、更新手続きをお願いします。

また、平成24年4月1日より外来診療についても対象となりました。保険診療に係る窓口負担の軽減となりますので、申請を行って制度をご利用ください。新規の申請手続きは随時行っています。

（注）国民健康保険税の未納がある方、平成23年中の確定申告をしていない方は認定証の発行ができないことがあります。

※国民健康保険限度額適用認定証等とは？

各世帯の所得に応じた負担限度額区分が記載された認定証のことで、これを医療機関に提示することにより、医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

更新(申請)に必要なもの 国民健康保険証 印鑑（必ずお持ちください）

限度額適用認定証等（更新者のみ）

更新(申請)手続き場所 保険年金課（内線139・140・144）

笠間支所 市民窓口課（内線72123） 岩間支所 市民窓口課（内線73183）

⑤地域の集積所をご利用ください

ごみの自己搬入は、引越しや多量にごみが出た時、また、集積所に出せない粗大ごみが出た場合などに、利用することとなっています。

これからお盆を迎え、大量にごみが出るものが予想されますが、集積所に出せるごみは、できるだけ地域の集積所をご利用ください。皆さんのご協力をお願いします。

なお、ごみの自己搬入については、ごみの発生した地区にある施設での受入れとなっています。

【友部地区、岩間地区の方】

笠間・水戸環境組合 環境センター

TEL 0296-77-2416

【笠間地区の方】

エコフロンティアかさま

TEL 0296-70-2511

※ごみの搬入時に免許証等で、本人確認およびごみの発生場所の確認をすることがあります。ご協力をお願いします。

問 環境保全課（内線127）

⑥「第12回全国こども陶芸展 in かさま」開催

「第12回全国こども陶芸展 in かさま」を開催します。今年も全国からたくさんの応募があり、力作ぞろいの中から特に優れた150点の入賞作品を展示します。

作品は、スカイツリーや小惑星探査機「はやぶさ」など最近の出来事や自分の夢を表現したもの、復興への願いなど、こどもたちの目線から捉えたすばらしいものばかりです。

ぜひ、創造力豊かなこどもたちの力作をご覧ください。

また、今回は「卒業展」と題し、応募いただいたすべての中学3年生の作品も併せて展示します。

期間 8月2日（木）～9月2日（日）

午前9時30分～午後5時

（最終入館は午後4時30分）

※月曜日は休館。8月2日（木）は午前11時開幕

会場 茨城県陶芸美術館・県民ギャラリー

※県民ギャラリーは入場無料

問 生涯学習課（内線383）

募集

⑩「ヘルスリーダー養成講習会」の受講者を募集

市では、ヘルスリーダー（旧食生活改善推進員）養成講習会を下記のとおり開催します。

ぜひ、この機会に、“食”を含めた健康づくりの地域ボランティアとして活動をしてみませんか。多数の応募を心よりお待ちしております。

受講対象 ●笠間市在住の女性の方でおおむね60歳未満の方

●養成講習会修了後、ヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方

●なるべく下記日程の全講座へ参加できる方

募集人員 20名（定員を超えた場合は抽選）

講習会内容 講話・調理実習・運動実技

講習会日程および会場

期日	内容	会場
10月2日（火）	開講式、これからの健康づくりについて	友部保健センター
10月30日（火）	食品衛生と食中毒予防について	友部保健センター
11月14日（水）	食育～食事バランスガイドを使って～	岩間保健センター
11月29日（木）	生活習慣病予防と食生活について	笠間保健センター
12月14日（金）	生活に運動をとり入れよう	友部保健センター
1月23日（水）	笠間市ヘルスリーダーと地域活動、閉講式	友部保健センター

講習時間 午前9時30分～午後1時30分

参加費 無料

申込期限 8月20日（月）

申・問 友部保健センター TEL 0296-77-9145

⑪「料理教室」の参加者を募集

夏休み、笠間市児童館でサンドウィッチ作りをしてみませんか

日時 8月21日（火）

午前10時30分～午後0時30分

場所 笠間市児童館 創作活動室

講師 笠間市ヘルスリーダーの会

定員 小学生16名（男女問わず1～6年生）

持ち物 エプロン、三角巾、水筒、ふきん、お手拭

※爪を短く切ってきてください。

申込開始 8月2日（木）から ※先着順

申込方法 笠間市児童館の窓口へ参加費200円を添えてお申し込みください。

申・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340（午前9時～午後6時）

⑩「スポーツチャンバラ」8月の参加者募集

日時 8月26日（日）午前10時～11時30分

場所 笠間市児童館 遊戯室

講師 鈴木 熊志さん（スポーツチャンバラ少年団指導員）

※昔遊びも体験できます。（けん玉・こま・お手玉・あやとり）

定員 小学生30名（男女問わず1～6年生）
年長児5名（保護者同伴のこと）

※当日、運動の出来る服装で水筒、汗拭きタオル持参をお願いします。

申込開始 8月6日（月）から ※先着順

申込方法 笠間市児童館の窓口で直接申し込みか、電話でお申し込みください。

申・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340（午前9時～午後6時）