

## 国民健康保険税の納付をお願いします

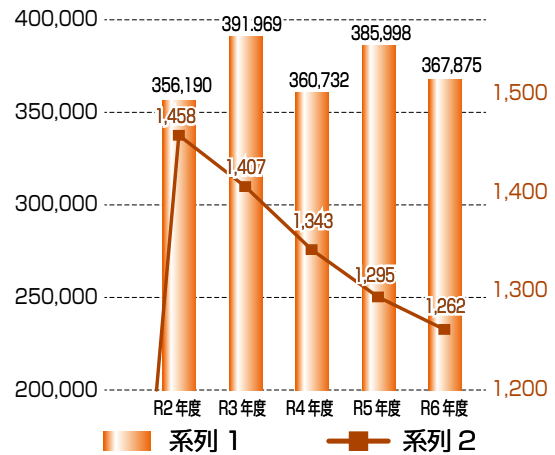
全国的に国民健康保険は、加入者の年齢層が高く、所得水準が低いなど、構造的な問題を抱え、本村の運営も年々厳しさを増しています。医療費の伸びを抑えることにより、保険税の負担が軽くなる可能性があり、安定した国保運営につながります。国保を安心して使っていただくため、医療費の抑制と保険税の納付にご理解とご協力をお願いします。

### 医療費を大切に

～医療機関や薬の上手な付き合い方～

- 健康診断を受け、病気の予防・早期発見・治療に努めましょう
- 同じ病気で複数の病院等を受診するのはやめましょう(費用が二重にかかります)
- 緊急時を除き、診療時間内の受診を心掛けましょう
- お薬手帳を活用し、薬の重複を防ぎましょう
- ジェネリック医薬品の利用を検討してみましょ

1人あたりの医療費の村負担額(単位:円)  
平田村国保被保険者数(年度末時点)



医療費の高騰を防ぐためにも、「特定健診・特定保健指導」等の健診を毎年受け、病気の予防・早期発見・早期治療をおこない、重症化を予防しましょう。

平田村役場 住民課(国保担当) ☎55-3112  
税務課(保険税担当) ☎55-3113

## 年金だより

### マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

対象  
手続

- ① 国民年金(第1号被保険者)加入の届出
- ② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請
- ④ 国民年金付加保険料納付申出(辞退)の申出
- ⑤ 国民年金付加保険料該当(非該当)の届出
- ⑥ 国民年金保険料の産前産後免除の届出

### メリット

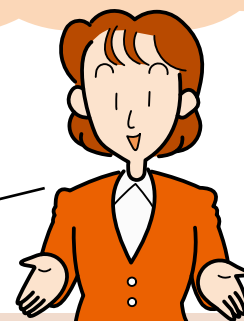
- ① スマートフォンから申請可能
- ② 24時間365日申請することが可能
- ③ 処理状況や申請結果も確認することができる

●手続きするには…マイナポータルの「利用者登録」が必要です!

※スマートフォンまたはPCからインストールが可能

※手続きにはマイナンバーカード・カード受取時に設定したパスワードが必要

【問い合わせ】 年金加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004  
平田村役場 住民課 ☎ 55-3112



## ひらたカップ芝桜杯サッカー大会開催



ひらた FC スポーツ少年団



ひらたカップ芝桜杯サッカー大会が5月5日、平田村総合運動場多目的グラウンドで開催されました。

4回目の開催となるこの大会には、ひらたFCスポーツ少年団を含め、県内各地から12チームが参加しました。

日頃の練習の成果を競い合い、交流を深めました。

## たけのご教室

## 「田植え体験」

第1回たけのご教室「田植え体験」を5月31日、村内の水田で行いました。

当日は北風が吹き小雨がちらつく寒い天気でしたが、参加した13人の教室生は講師の久保木源さん(鴛子)の指導のもと、裸足で田んぼに入り、慣れない泥と格闘しながら、貴重な体験と、お米づくりの大切さについて学びました。



泥まみれになりながらがんばりました！

## 陶芸教室始まりました



みなさん真剣に聞いていました

第1回陶芸教室が5月21日にハレスコで行われました。

講師に矢吹金四郎さん(下北方)を迎え、9名の教室生は、それぞれ想像力を膨らませ楽しく協力しながら、マグカップと皿を創作しました。

完成した作品は文化祭で展示する予定です。



## レディースセミナー

## 「健康講座～睡眠について～」

レディースセミナー昼の部3回コースが5月29日ハレスコで開講しました。第1回学習会では14人が参加しました。講師に明治安田生命石川営業所の小林昭憲さんを迎え、健康維持に大切な睡眠について学びました。

講座の終わりには掌で野菜の摂取量を測定できる機器を体験し、結果について話をするなど教室生同士の交流を深めました。



健康についてみなさん真剣に学習しました