

# くらしのしの情報



## 高齢者はり・灸・マッサ ジ施術費助成事業

高齢者の福祉の向上を図るため、はり・灸・マッサージの施術に要する費用の一部を助成します。



### 対象者

智頭町内に住所を有する人の内、75歳以上の人で、住民税等の滞納がない人

### 助成枚数

1人につき12枚発行  
(年度内に1人1回助成)

### 助成金額

1枚につき500円

### 申請方法

福祉課の窓口にて申請書を記入し、提出してください  
※滞納状況等確認のうえ発行します。

### 【問合せ先】

保健センター 福祉課  
☎ 75-4101

## 温水プールの利用料免除

心身に障がいのある人等が、身体機能の回復、運動能力・生活行動能力を高めて、健康で明るい生活を送ることを目的に、温水プールの利用料を一部免除します。

### 対象者

町内に住所を有し、次に該当する人

- 1) 身体障害者・療育手帳を持つ人
- 2) 医師が必要と認め、指示書を受けた人
- 3) その他町長が必要と認めた人

### 申請方法

福祉課の窓口にて申請書を記入して提出する。

### 持ち物

- 1) 該当者：各種手帳
- 2) 該当者：医師の指示書

### 【問合せ先】

保健センター 福祉課  
☎ 75-4101



平成31年3月分(4月納付分)からの協会けんぽの保険料率についてお知らせします

全国健康保険協会(協会けんぽ) 鳥取支部の健康保険料率が変わるとなります。

介護保険料率(全国一律)も変更となります。皆さんのご理解をお願いいたします。

### 健康保険料率

平成31年2月分(3月納付分)まで 9・96%

平成31年3月分(4月納付分)から 10・00%

### 介護保険料率

平成31年2月分(3月納付分)まで 1・57%

平成31年3月分(4月納付分)から 1・73%

※40歳から64歳までの人(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

### 【問合せ先】

協会けんぽ鳥取支部  
企画総務グループ  
☎ 0857-2510051



## 平成31年度 年金に関するお知らせ

### 国民年金保険料のお知らせ

今年度の国民年金の保険料は、月額16,410円です。

(昨年度から70円の引上げ)

年金出張相談所の開設について  
次のとおり年金相談窓口が開設されます。相談希望者は、この機会を利用してください。

相談を受ける際には、基礎年金番号がわかる書類が必要です。

### 日時

毎月第3火曜日  
午前10時～午後3時

### 場所

総合センター 相談室

### 【問合せ先】

税務住民課  
☎ 75-4118

## 鳥取年金事務所 年金予約相談について

日本年金機構では、全国の年金事務所等で年金相談の予約を実施しています。

年金事務所等の窓口で年金の請求の手続きや加入の状況、受給している年金の相談等を希望される人は、ぜひ、予約相談をご利用ください。相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ対応します。

※ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書を準備してください。

※これまで、年金関係の届書等は基礎年金番号を記載していただいていたましたが、平成30年3月以降、マイナンバーを記載していただくようになりました。窓口にお越しの際は、マイナンバーが確認できる書類をお持ちください。

### 【問合せ先】

日本年金機構鳥取年金事務所  
☎0857012718311  
ねんきんダイヤル  
☎057010511165

## 体に良いウォーキングを しませんか？



ウォーキング  
サポーター  
養成講座

日時

4月21日(日)  
午前10時15分～3時

(受付 午後10時)

集合場所

保健センターほのほの  
「ひだまりホール」

内容

・ウォーキング指導員による講話(ウォーキングに関する基礎知識や、より効果的なウォーキングの方法などサポーターとして知ってほしいこと)  
実技

・ウォーキング

対象者

ウォーキングが好きな人、ウォーキングの楽しさを知っている人等

申込締切

4月12日(金)

※午後は、ほのほの☆健康ウォークと同時実施です。

## ほのほの健康ウォーク

日時

4月21日(日)  
午後1時15分～3時

(受付 午後1時)

集合場所

保健センターほのほの

「ひだまりホール」

内容

ウォーキング指導員による講話(運動の効果、ポイントなど)、ウォーキング

コース

ほのほの周辺

準備するもの

飲み物、タオル、帽子、雨具、動きやすい服装と靴

申込締切

4月12日(金)

※どちらも健康ポイントの対象事業です！

【申し込み・問合せ先】

保健センター 福祉課

☎7514101

## 平成31年度 地域活性化 ポイント事業について

本町では、町内の団体等が対象となる地域活性化イベントに出店・出演する場合、出店・出演回数に応じてポイントを付与し、ポイント数に応じて地域通貨(杉小判)を交付する地域活性化ポイント事業を行います。

対象となるイベント

・桜まつフェスティバル  
・来んさい！見んさい！踊りん祭！！  
・ハイカラ市 ・雪まつり

申請から交付まで

①参加希望団体は、企画課へ申請書提出  
②地域活性化ポイントカードを交付

③各イベント出店の際にポイントカードへ押印(1イベントにつき、1ポイント)

④実績報告書とポイントカードを企画課へ提出

⑤地域通貨(杉小判)を交付。地域通貨交付枚数などの詳細につきましては問合せください。

【問合せ先】 企画課

☎7514112

