

# 食でいきいき！健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、どうぞお気軽にご参加ください！

- ▶ 日 時 8月26日(金) 午前10時～午後1時終了予定 (受付 午前9時45分～)
- ▶ 場 所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター2階 栄養指導室
- ▶ 対 象 65歳以上の方(定員12人) (※定員になり次第、締め切らせていただきます)
- ▶ 献 立 サバ缶と夏野菜のトマト煮込み、ビタミンカラーサラダ、豆腐白玉のフルーツポンチ
- ▶ 参加費 200円(食材料費)
- ▶ 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具  
※感染症予防のため、マスクの着用にご協力をお願いします。
- ▶ 申込期間 7月25日(月)～8月5日(金)までに、長寿福祉課にお申し込みください。
- ▶ その他 受付時に、検温と体調確認を実施します。  
新型コロナウイルス感染症の状況により、日程が変更・中止になる場合があります。



【申込・問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407 (直通)

## 茨城県里親登録1000人プロジェクト!! ～里親制度説明会のお知らせ～

茨城県は、子どもたちの健やかな成長のために、**里親制度**を積極的に推進しており、里親になっていただける方を広く募集しています。

水戸地区にて里親制度説明会を開催します！子どもたちの未来のため、里親制度を知ることからはじめてみませんか？

日 時	8月7日(日) 午後2時～4時(受付 午後1時30分～)
場 所	内原同仁会子どもセンター (水戸市小林町1186-84)
内 容	里親制度説明、里親体験談 他
定 員	30名
料 金	無料
申込方法	電話・メール



【問合せ先】 社会福祉法人同仁会  
児童家庭支援センターあいびー  
里親リクルーター 新山  
☎ 029-291-3770  
☎ 080-8434-3609  
メール: satoriku@doujinkai.or.jp

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### ○後期高齢者医療被保険者証(保険証)の更新について

令和4年8月1日から被保険者証(保険証)が変わります。**新しい保険証は、7月中旬に簡易書留で郵送します。**

### ○「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の交付について

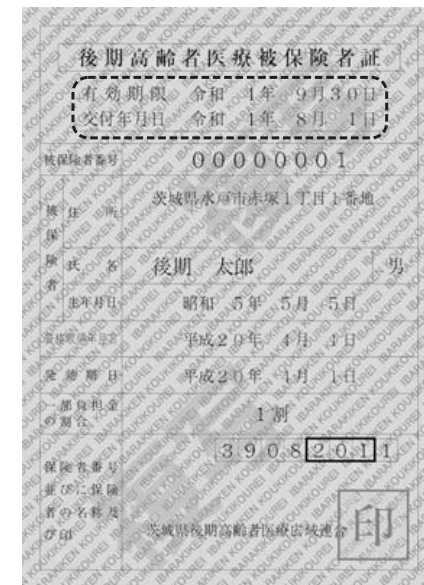
令和3年度までに「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けたことがあり、同一世帯の全員が令和4年度住民税非課税の場合は、新しい「限度額適用・標準負担額減額認定証」も保険証と同封して送付します。

また、「限度額適用認定証」についても、令和3年度までに交付を受けたことがあり、令和4年度も交付該当であれば、保険証と同封して送付します。

令和4年度に交付該当になっており、令和3年度までに交付を受けたことがない場合は、申請書を同封しますので、申請をお願いします。

1か月の医療費が高額になったときに、自己負担限度額までの支払いで済みます。

(見本) 紫色



### ご注意ください 令和4年度は被保険者証(保険証)が2回交付されます。

令和4年度は医療費の窓口負担割合の見直しがあるため、**割合変更の有無に関わらず、被保険者全員に被保険者証(保険証)が2回交付されます。**7月中旬に郵送するものは有効期限が令和4年9月30日までの保険証です。10月1日からの保険証は9月中旬に簡易書留で郵送します。

交付(郵送)の時期	7月中旬～下旬	9月中旬～下旬
保険証の色	紫色	セピア(茶)色
保険証の有効期限	令和4年9月30日	令和5年7月31日
保険証の交付年月日	令和4年8月1日	令和4年10月1日

※窓口負担割合2割の対象者は、令和3年中の課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得金額」が単身世帯の場合200万円以上、複数世帯の場合320万円以上の方です。  
※現役並み所得者の方の窓口負担割合は、10月1日以降も引き続き3割です。

### 医療費窓口負担割合の見直しに関する問合せ先

厚生労働省 後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎ 0120-002-719

### ▶後期高齢者医療保険料について

令和4年度の「後期高齢者医療 保険料額決定通知書」につきましては、普通徴収(納付書または口座振替での納付)の場合は7月中旬頃、特別徴収(年金から天引き)の場合は7月下旬頃に発送します。

【問合せ先】 保険課 ☎ 029-240-7113 (直通)