

Information 情報

お知らせ 職場の健康保険に加入した皆様へ

国民健康保険の加入者が就職等により職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。手続きに必要なものをご持参のうえ、保険課までお越しください。

▶手続きに必要なもの

①	職場の健康保険証及び国民健康保険被保険者証 (職場の健康保険に加入した方全員分)
②	マイナンバーカードまたは通知カード (職場の健康保険に加入した方全員分)
③	来庁される方の本人確認書類 (マイナンバーカードや運転免許証など)

※別世帯の方が手続きされる場合は、委任状が必要です。

▶注意事項

- 職場の健康保険に加入しているのに、国民健康保険の保険証を使用して医療機関等を受診してしまうと、国民健康保険が負担した医療費を返還していただくこととなります。
- 国民健康保険の脱退手続きを行わないと、国民健康保険税が課税されたままになります。
- 郵送での手続きを希望される方は、必要な書類を郵送しますので、下記までご連絡ください。なお、返送代・コピー代についてはご本人様負担となります。

職場の健康保険に加入した場合は、必ず手続きをお願いします。

安心! 安心!
ジェネリック医薬品を利用しましょう

【問合せ先】 保険課 国保グループ
☎029-240-7113 (直通)

お知らせ 医療福祉支給制度 (マル福) 拡充のお知らせ

医療福祉支給制度 (マル福) の重度心身障害者の対象者について、令和6年4月より、下記の①から④のいずれかを満たす方が追加対象となりました。

- ① 「精神障害者保健福祉手帳2級」かつ「身体障害者手帳3級」
- ② 「精神障害者保健福祉手帳2級」かつ「身体障害者手帳4級」
- ③ 「精神障害者保健福祉手帳2級」かつ「療育手帳B (知能指数50以下に限る)」
- ④ 「身体障害者手帳4級」かつ「療育手帳B (知能指数50以下に限る)」

▶手続きに必要なもの

- 対象となる手帳及び、療育手帳B所持者については「判定結果書」(18歳未満は児童相談所、18歳以上は福祉相談センターで発行されたもの)
 - 加入している健康保険証
 - 障害基礎年金2級の年金証書(受給している方のみ)
 - 申請者本人及び来庁者のマイナンバーがわかる書類
 - 来庁(手続)者本人が確認できる書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
- 上記を持参のうえ、保険課窓口で手続きをお願いします。
- ※所得制限以上の所得がある場合は、対象外になります。

【問合せ先】 保険課 医療年金グループ
☎029-240-7113 (直通)

城里町 健康増進施設 ホロルの湯

緑に囲まれた癒やしの温泉「ホロルの湯」の泉質は、身体にやさしいアルカリ性の単純温泉です。



浴室は、大浴場、露天風呂、薬湯のほか、体が不自由な方のための浴室が完備されています。この他に、ジェットバスや25メートルプール、幼児プールもあります。

- ▶住所 〒311-4314 城里町下古内1829-3
- ▶営業時間 午前10時～午後9時 (最終入場受付: 午後8時)
- ▶入場料 大人(高校生以上) 平日880円・休日1,100円
小人(3歳～中学生) 平日440円・休日550円
- ▶休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

【問合せ先】 ホロルの湯

☎029-288-7775

ホロルの湯ホームページ <https://www.hororunoyu.jp/>

水戸市 第55回水戸市芸術祭

昭和43年から始まった水戸市芸術祭は、市民の芸術文化活動の発表・鑑賞の場として親しまれており、今年で55回目の開催を迎えます。

美術・音楽・芸能など水戸市芸術祭の多彩なプログラムを通じて、創ること、表現することの楽しさ、すばらしさを感じてみませんか。

- ▶期間 5月12日(日)～11月18日(月)
- ▶会場 水戸市民会館 (水戸市泉町1-7-1)
水戸芸術館 (水戸市五軒町1-6-8)
- ▶料金 詳細は下記ホームページをご覧ください。
<https://www.city.mito.lg.jp/site/geijutu/69514.html>

【問合せ先】 水戸市 文化交流課

☎029-291-3846 (内線2093)

文芸

《短歌》

○手を振って応える妻は車椅子
半年ぶりの時間を越えて
内田 理(長 岡)

●春立つと唇がしるす能登の地に
辛くて重き雪積もりゆく
中島三千代(桜の郷)

●しとしとと二日続きの春雨に庭
の水仙あまた咲き初む
秋山 禮子(越 安)

古希祝う親友らよく食べよく笑
いランチ終了告げらるるまで
高見 英子(大 戸)

地球を吹き飛ばすかに春一番パ
ンチとエルボーあびたるような
小堤美智子(小 堤)

こんど何時来てくれるのと真夜
中にたよる人なき遠方の姪
市川来久江(大 戸)

大谷さん赤から青へユニホームが
変わって飽くなき夢はつづくよ
河野 久子(網 掛)

ウオーキングの楽しみひとつ川の
中手すりにもたれ亀さんがす
平本 裕男(小 幡)

独り聞くタンゴのリズム軽やかに
バンドネオンが心躍らす
浦井 正子(宮ヶ崎)

人生は万難こえて幸となる仕事
に歓喜もちて生きぬく
田口 正子(南川又)

(評)内田さん一久しく違わなかつた奥様の快復ぶりに胸詰まらせながらも、過ぎてきた半年を思い巡らす。多くを語らずして、読む者の想像力を刺激する歌である。中島さん一下の句に流れる抒情が魅力。災害地に容赦なく降りつづめる「辛くて重き雪」は作者の思いそのもの。唐の「春立つはまだまだ遠い。秋山さん一三月の雨は降る度に木の芽、花芽をぐんぐん伸ばす。二日続いた雨後の庭にやと咲き出した水仙に奪われた心を素直に詠んでいる。

《俳句》

○子ら嫁ぎ親王飾りと老い夫婦
野口 秋夫(上石崎)

●春場所は若手活躍すがすがし
高見 英子(大 戸)

●初物の竹の子飯や今日の厨
浦井 正子(宮ヶ崎)

●ものの芽の光こぼれて里の山
小堤美智子(小 堤)

しじみ穫漁夫の姿や大瀬沼
片岡 忠彦(長 岡)

戻り冬桜はしばしあととずさり
秋山 禮子(越 安)

風花のゆかしみちのく親子づれ
村井 孝子(長 岡)

菜ノ花や筑波見上げて春あかり
白田 美鶴(網 掛)

齢重ね辞典を友に生きる日々
田口 正子(南川又)

真壁の地雛の歴史は滔々と
佐藤よし子(谷田部)

(評)野口さん一愛娘たちの成長を見守るといふ役目を果たした親夫婦の愛情深い眼差しや、寄り添い見守ってきた親夫婦の愛情深い眼差しや、ほのかな寂しさまでもが想像される秀句。高見さん一今年の大相撲春場所は、新入幕優勝などの二ノスが飛び交った。正々堂々とぶつかっていく若さと直向きさを、万感の思いで表した。浦井さん一句の味覚を調理する作者。新鮮な野の香りを漂わせる台所の情景が、ふと郷愁を呼び起こす。

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛

FAX 029(292) 6748
【問合せ先】 秘書広聴課
☎029(240) 7126 (直通)

すこやかニユース

知っていますか?

朝・夜の花粉症の違い

花粉症のピークは、一般的に2月、4月と思われていますが、意外と花粉の量と種類が多いのは5月です。今年の春は、スギ・ヒノキ花粉の大量飛散が予想されているため、飛散期間も長くなる可能性があります。

一概に「花粉症」と言っても、朝と夜でその症状と原因は違います。朝と夜の花粉症の違いを理解し、しっかりと予防していきましょう。

朝の症状と原因

朝起きてすぐに、鼻水やくしゃみなどの鼻炎症状が辛くなったことはありませんか？
朝に鼻水、くしゃみなどの鼻炎症状を訴える人は多く、この現象は「モーニングアタック」と呼ばれています。

○症状：鼻水、くしゃみの悪化、目のかゆみ・腫れ

○原因：
・起床時に自律神経のバランスが乱れ、花粉に対して過敏に反応してしまうため。
・夜間、床や寝具の上に積もった花粉やハウスダストなどのアレルギーが起床時にまき上げられることで空中に舞い上がるため。

夜の症状と原因

花粉は日中に多く飛散し、夜は飛散しないとされています。実は、夜間にも花粉は多く飛散しているため、注意が必要です。

○症状：鼻つまり、せき、息苦しき

花粉症の症状への対策

花粉症のつらい症状を軽減するために、生活を見直してみよう。

- 起床後、すぐ起き上がることを避け、布団の中で手足を動かしながらゆっくりと起き上がる(自律神経の乱れを避けることで、モーニングアタックを緩和できる場合があります)。
- バランスのよい食事や良質な睡眠をとり、適度な運動を行うことで、正常な免疫機能を保つ。
- 外出時に、花粉対策メガネやマスクを着用し、花粉を取り込まないようにする。
- 室内に入る前に、服についた花粉を払い落とし、手洗いうがい・洗顔で体についた花粉を洗い流す。
- 睡眠時に花粉を吸いこまないよう、寝具をこまめに清掃する。

つらい症状に悩んでいる方は、一度医療機関に相談してください。

【問合せ先】 健康増進課
☎029(240) 7134 (直通)