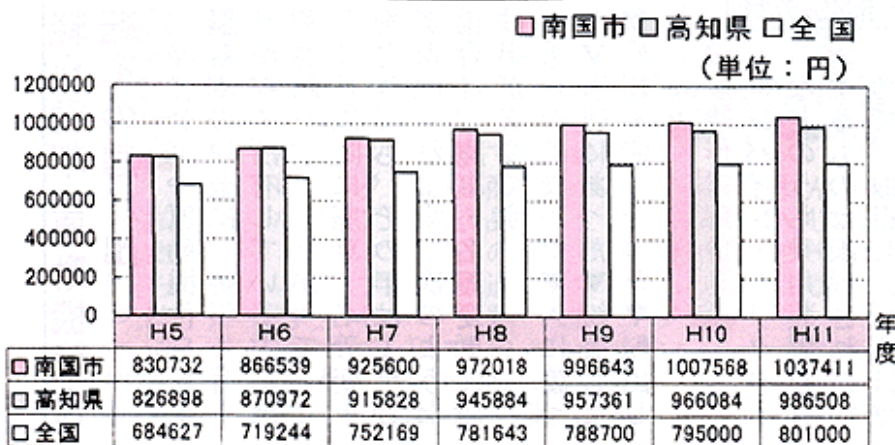


お知らせ



年度別1人当たり老人医療費



老人医療費は、病院の窓口で支払う一部負担金とあなたの加入されている健康保険、国、市の負担で賄われています。大切な医療費です。上手に使いましょう！

老人医療受給者の皆さんへ

平成11年度南国市老人医療費総額は76億9千240万円
高齢者1人当たり約103万7千円
(全国平均を23万6千円も上まわっています)

こんなときには届け出を

こんなとき	手続きに必要なもの	いつまで
70歳到達	印鑑、保険証	誕生月に
転入	印鑑、保険証	14日以内
転出	印鑑、保険証、医療受給者証	転出前に返還
死亡の時	印鑑、医療受給者証	14日以内に返還
転居した時	印鑑、保険証、医療受給者証	14日以内
医療保険の変わった時	印鑑、新しい保険証、医療受給者証	すみやかに届け出す すぐ病院へ提示
交通事故に会った時	印鑑、第三者行為による傷病届 事故証明書	すみやかに届け出

日ごろのお医者さんのかかり方

ひとつの病気で、お医者さんを転々と変える重複受診や、はしご受診は、やめましょう。

▼時間外受診・休日受診は、なるべく避けましょう。

▼薬をたくさんはしがかるのは、やめましょう。

▼身近な信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

▼定期的に健康診断を受けましょう。

▼病気の早期発見・早期治療を心がけましょう。

※お問い合わせは、保健課 付係 (☎88016556) まで

国保加入の皆さんへ

1月1日から次のように変更になりました。

海外療養費の創設

海外で療養を受けた場合に、診療内容明細書などを国保の窓口提出すれば、国保の給付の範囲で支給を受けることができます。

住所地特例の対象が拡大

これまで社会福祉施設などに入所し、住所を移した場合はのみ特例で入所前の住所

地の国保でしたが、今回の改正で、長期入院により住所を移す場合は、すべて移す前の市区町村の被保険者とするようになりました。

※お問い合わせは、保健課 国保係 (☎88016556) まで

春休み森林体験学習

■とき/3月25日(日)雨天決行
午前9時15分(現地受付)

ところ

県立南喜ヶ峰森林公園

■対象/幼児・中学生と保護者

■参加費/500円(保険料含む)

■申込方法/ハガキまたはFAXに

参加者全員の氏名・性別・学

校(保育園・幼稚園)名・学年・

代表者の住所・電話番号・専

用バス利用希望の有無を明記

■申込締切/3月15日(木)

■備考/専用バス利用の方は、

午前8時30分までに南国市役

所北駐車に集合してください。

※お申し込み・お問い合わせは、

南国市こども劇場 (〒783-0004

南国市大堀甲1305 ☎FAX 8

6316085) まで

四季・野山の自然講座

春山登山〔新緑の山歩き〕

①ザゼンソウとブナ、

カラマツ林を歩く

■とき／4月20日(金)

■行き先／千軒平(1千90m)

岡山県立森林公園

■行程／周遊コース約3時間

②カタクリと

タムシバの花を楽しむ

■とき／4月28日(土)

■行き先／毛無山(1千218m)

岡山県と鳥取県の県境

■行程／約4時間

(時間があれば出雲街道を歩きます)

③ブナとヒノキ林に埋もれる

歴史の古道を歩く

■とき／5月22日(火)

■行き先

川床・大休峠・大山滝・

一向平(鳥取県大山山系)

■行程／約5時間

◆募集人員

各43名

◆参加費

各4千円(保険代金含む)



◆申込方法／①～③の中から

ひとつだけ選び、往復ハガ

キ(1人1枚)に、希望のこ

ろ番号・住所・氏名・電

話番号を記入

◆申込締切／3月23日(金)必着

◆備考／①～③とも募集人員・

参加費・締切日は同じです

世界の家庭料理

中国料理 餃子づくりに挑戦!

ひと味違う、本場の餃子づ

くりを体験して

みませんか?

留学生の方に皮

づくりから習い

ます。

■とき

3月17日(土)

午前10時～午後1時

■ところ／保健福祉センター

■講師／金 永健さん

■内容 高知医科大学留学生

餃子、ほか中国料理1品

■参加費／800円(材料代含む)

■募集人員／30名

■申込締切／3月15日(木)必着



やさしい音楽教室

季節の歌を歌おう♪

歌うことが大好き、いろい

ろな音楽を聴いてみたいとい

う方など、月に1度

みんなで楽しく集い

ましょう!

■とき

「前期」全4回

4月12日(木)・5月10日(木)

6月14日(木)・7月12日(木)

「後期」全7回

9月20日(木)・10月11日(木)

11月8日(木)・12月13日(木)

1月10日(木)・2月14日(木)

3月14日(木)

■時間／午前10時～11時30分

■ところ／大篠公民館ホール

■講師／谷 絵理子さん

音楽療法士

■内容

毎回季節の歌を歌います。

様々なジャンルの音楽鑑賞

や簡単な楽器演奏、音楽療

法の体験なども行います。

■受講料

前期800円・後期1千400円

■申込締切／3月30日(金)必着



高齢者教室生募集

■対象

65歳以上の市内在住者

■実施期間

4月～翌年3月(年間10回)

■申込締切／3月30日(金)

■申込先／社会教育課、また

は各地区の役員さんまで

教室名	場所	定員
中央高齢者教室	社会福祉センター	200人
北部高齢者教室	久礼田体育館	200人
後免・野田 高齢者教室	野田公民館	100人
前浜・久枝 高齢者教室	前浜公民館	100人
三和高齢者教室	三和小学校体育館	100人
十市・稲生 高齢者教室	高齡者多世代交流プラザ (十市保育所西隣り)	150人
稲生高齢者教室	稲生ふれあい館	100人

※「自然講座」「家庭料理」「音楽教室」「高齢者教室」のお申し込み・お問い合わせは、往復ハガキに住所・氏名・電話番号を記入し、社会教育課社会教育係(〒783-8501)南国市大堀甲2301 電話 888016569)まで