



国民健康保険加入者の「限度額適用認定証」更新申請

市民文化部保険年金室
(☎84-5006)

外来や入院での支払いが一定の限度額までで済む、国民健康保険限度額適用認定証の有効期限は7月31日(日)です。

限度額適用認定証をお持ちの人で引き続き必要な場合は、市民文化部保険年金室で更新申請をしてください。また、新たに必要の場合も保険年金室で申請してください。※更新申請の手続きは郵送でも可※国民健康保険税に未納があるときは、発行できない場合があります。

申請に必要なもの

- ▷市国民健康保険被保険者証
- ▷運転免許証などの本人確認書類
- ▷マイナンバー確認書類
- ▷印鑑
- ▷有効期限が平成28年7月31日の限度額適用認定証(以前に交付を受けた人のみ)

亀山市納涼大会の開催に伴う施設閉館時間の変更

市立図書館(☎82-0542)
歴史博物館(☎83-3000)

亀山市納涼大会の開催に伴い、次のとおり閉館時間を変更します。

市立図書館

- ①8月6日(土)開催の場合…
6日(土)は午後3時に閉館
- ②雨天順延7日(日)開催の場合…
6日(土)は午後3時に閉館、
7日(日)は午後3時に閉館
- ③両日ともに雨天中止の場合…
6日(土)は午後3時に閉館、
7日(日)は午後5時に閉館

歴史博物館

- ①8月6日(土)開催の場合…
6日(土)は午後3時に閉館
- ②雨天順延7日(日)開催の場合…
6日(土)は午後3時に閉館、
7日(日)は午後3時に閉館

- ③両日ともに雨天中止の場合…
6日(土)は午後3時に閉館、
7日(日)は午後3時に閉館



各種検診・教室

あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

とき

- ▷8月10日(水) 午前11時～正午
- ▷8月17日(水) 午後2時～3時

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニングシューズ、タオル、動きやすい服装

申込開始日 7月19日(火)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にできる運動のミニ講座を行います。

とき・内容

- ▷8月3日(水) 午後2時30分～…指を使って脳体操①
- ▷8月24日(水) 午前10時30分～…指を使って脳体操②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニングシューズ、タオル、動きやすい服装

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。



パパ・ママ教室

パパになる準備できていますか？

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

とき 8月31日(水)
午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室
内容 沐浴実習、妊婦体験(妊婦シミュレーター^{もくまろ}の着用など)

対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定員 12組24人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、バスタオル2枚、フェースタオル1枚、ビニール袋(ぬれたタオルを入れるため)、筆記用具

申込開始日 7月19日(火)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

※申込時の簡単な質問にご協力ください。

