

## 1月15日～31日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は事前申込が必要、「→△」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】 観光施設イベントは町外からも来場可能
15・木	ヘルシートレーニング（10:00～福祉会館） ■心理・発達相談（10:30～きこりん・徳井臨床心理士）→13:30 前日△ ■高次脳機能障害相談（13:30～保健福祉センター）→13:30 前日△
16・金	
17・土	■簡単！やさしいお食事づくり講習会（9:30～保健福祉センター）→19:30 1/9△
18・日	
19・月	ヘルシートレーニング（14:00～文化会館）
20・火	元気アップおくたま事業（10:00～川井生活館：健診結果の面談）→15:30
21・水	■ウエルカムランチ（11:30～氷川保育園：見学・給食試食）→17:30 前日△先着順
22・木	元気アップおくたま事業（10:00～梅沢コミュニティセンター：保健師による健康講話）→15:30
23・金	■高次脳機能障害相談（9:30～保健福祉センター）→13:30 前日△ ■心理・発達相談（10:30～きこりん・鎌田臨床心理士）→13:30 前日△ 元気アップおくたま事業（10:00～常磐生活改善センター：健診結果の面談）→15:30
24・土	
25・日	■楽々筋力トレーニング（13:30～福祉会館）→19:30 先着順△
26・月	元気アップおくたま事業（13:30～長畠生活館：健診結果の面談）→15:30
27・火	■高次脳機能障害相談（9:30～保健福祉センター）→13:30 前日△ 元気アップおくたま事業（13:30～境生活館：健診結果の面談）→15:30
28・水	
29・木	ヘルシートレーニング（10:00～福祉会館）
30・金	
31・土	■パパヨガ（10:00～文化会館）→6:30 申込1/26△・託児希望申込時

《今月の納期 2/2(月)》

町・都民税第4期分、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第7期分

### 後期高齢者医療制度医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないか確認をしていただくため、「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。

通知書には、診療年月、医療機関の名称、医療費（10割・自己負担相当額）などを記載しています。発送の対象は、令和7年11月28日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者の資格があり、令和6年9月から令和7年8月までの12か月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方です。確定申告の際に医療費等通知書を添付することで、令和7年1月から8月までの診療などについては、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。9月から12月までの診療などについては、お持ちの領収書に基づき別途、「医療費控除の明細書」を作成していただく必要があります。

マイナンバーカードの保険証利用登録をされた方は、マイナポータルでご自身の医療費情報を閲覧ができ、原則、2月9日に申告年分の1月から12月の情報を一括で取得が可能です。ただし、はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術費用などは含まれません。

※問い合わせは、東京都後期高齢者医療広域連合 ☎ 0570-086-519

住民課 ☎ 83-2190