



国保だより

加入者みんな で支え合う国民健康保険

国民健康保険(国保)は、職場の健康保険などに加入していない74歳までの人が、病気やけがをしたとき、安心して医療を受けるための医療保険制度です。

国民健康保険課

☎0848・67・6050

●今月からは

新しい保険証の使用を

今月1日から、国保の保険証が新しくなります。医療機関などを受診する場合は、必ず新しい保険証を提示してください。有効期限は来年9月末です。



▲新しい保険証(見本)

表1に該当する人は有効期限が異なります。有効期限が切れる前に、新しい保険証を送付します。

表1

対象	有効期限
75歳になる人	誕生日の前日
65歳になる退職被保険者の本人とその被扶養者	退職被保険者本人の誕生月の末日(1日が誕生日の場合は前月の末日)

●資格に異動があったときは手続きを

国保以外の健康保険に加入したときや、市外へ転出するときは、手続きが必要です。

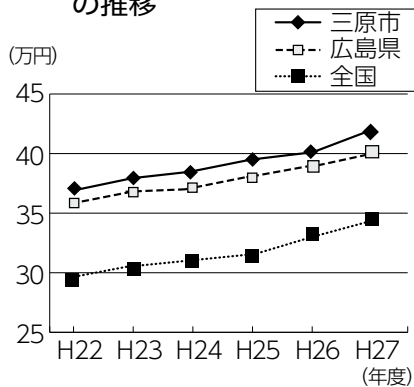
国保の保険証、新しい保険証(他の保険に加入したとき)、印鑑を持って届けてください。

職場などの健康保険をやめて国保に加入するときは、保険をやめた証明書(資格喪失証明書)と印鑑、マイナンバーカードまたはマイナンバーが確認

●全国平均を大幅に上回る医療費

市では、国保1人当たりの医療費が全国や県の平均と比べて多くかかっています(図1)。年々増加する医療費を少しでも低く抑えるために、できることから取り組んでいきましょう。

図1 国保1人当たりの年間医療費の推移



●みんなのできる医療費の削減

病気の予防と早期発見・治療のため、定期的に健診やがん検診を受けましょう

ジェネリック医薬品を利用しましょう
同じ病気で複数の病院に何度もかかるのはやめましょう
薬のもらい過ぎに注意しましょう

ジェネリック医薬品希望シールの利用について

国保では、ジェネリック(後発)医薬品に切り替え、医療費(自己負担)の削減額が大きい人に通知しています。新しい保険証に「ジェネリック医薬品希望シール」を同封しています。保険証やお薬手帳の余白部分に貼って利用してください。

●短時間労働者の社会保険の適用範囲が拡大

今月から従業員数501人以上の事業所で健康保険などの社会保険適用対象者が拡大されます。新たに社会保険に加入する人は、必ず国保脱退の届け出をしてください。
※社会保険の適用については、勤務先の事業所に確認してください。

「三原食」のブランド化推進事業 「幸せの三原ぐるめ」の参加店舗を募集します

瀬戸内の海の幸山の幸



「三原食」のブランド化推進事業 「幸せの三原ぐるめ」

市では「タコ」「地酒」「おやつ（スイーツ）」の3品目を重要な「食」の観光資源と位置付け、これらを「三原食」と称して全国に通用するブランドにすることをめざす事業「幸せの三原ぐるめ」を実施します。

この事業では三原食を販売・提供する店舗を取扱店として認証し、これらの店舗を観光客が訪れ、さらに市内を周遊できるようなキャンペーンなどを実施します。

皆さんのお店も事業に参加し、三原食と三原のまちを盛り上げてみませんか。

事業の主な内容

- ・市が制作する観光PRテレビ番組などで、参加店舗やキャンペーンの情報などを発信
- ・参加店舗を対象に広告宣伝・接客などの専門家による研修を行い、観光客のおもてなし体制づくりを支援
- ・参加店舗を組織化し、組織を中心とした情報発信やキャンペーンを展開など

「三原食」取扱店舗の認証

事業に参加するには「三原食」取扱店の認証を受けることが必要です。

- 認証要件 次の①～③を全て満たすこと
- ①市内に本社または本店がある
 - ②店舗で「タコ」または「おやつ」に関する商品やメニューを取り扱っている
 - ③ブランド化に向けた取り組みに主体的に参加できる

※詳しくは専用ホームページで確認してください。

申請方法 11日（火）（必着）までに、持

参または郵送で申請書（観光課、専用ホームページに用意）を観光課（市役所本庁5階〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎08448・67・6014）へ

10月は浄化槽月間です 浄化槽法定検査を必ず受けましょう

トイレからの排水や生活雑排水をきれいにする浄化槽は、正しく使用しないと悪臭の発生や環境の汚染につながります。浄化槽の機能を適正に保つため、浄化槽を管理（設置）している人には法律により次のことが義務付けられています。

①保守点検

浄化槽を正しく機能させ、良好な状態を維持するため、県に登録のある事業者に定期的に保守点検を依頼してください。

②清掃

浄化槽は年1回（全ばつ気方式はおおむね6カ月に1回以上）の清掃が必要です。市の許可を受けた事業者に清掃を依頼してください。

※点検と清掃の回数は、設置している浄化槽の種類によって異なります。

※保守点検と清掃は法律で定められた回数以上を行い、その記録を3年間保管してください。

③法定検査

県が指定した検査機関による、法律で義務付けられた検査です。（表1）

※検査員は身分証明書を携行しています。検査を装った詐欺に注意してください。

表1

検査	対象	検査頻度	指定検査機関
7条検査 (設置後の検査)	全ての 新設 浄化槽	初回のみ	公益社団法人 広島県 環境保全センター (☎082・849・6411)
		年に1回	
11条検査 (定期検査)	11人槽以上	5年に1回	公益社団法人 広島県 浄化槽維持管理協会 (☎082・546・2168)
		10人槽以下	
		5年に4回	

設置・廃止などの手続き
浄化槽を設置・廃止・管理者を変更するなどの場合は、生活環境課（市役所本庁4階）で手続きをしてください。
小型浄化槽設置補助
指定地域に10人槽以下の小型浄化槽を設置する場合には、設置費の一部を補助する制度があります。詳しくは生活環境課に問い合わせてください。

大和地域は、市が浄化槽を設置する制度がありません。詳しくは大和支所地域振興課（☎0847・33・0229）に問い合わせてください。

生活環境課

☎08448・67・6168



マイナンバーでもっと便利に暮らやすく

マイナンバーカードで来年から証明書の コンビニ交付が利用できるようになります

来年3月上旬から、マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアで戸籍や住民票、所得証明書などの各種証明書を受け取ることができるようになります。

①コンビニ交付で証明書の 申請・受け取りが便利になります

- ・年末年始、深夜の時間帯を除き、毎日利用できます
- ・サービスに対応したコンビニなら全国どこでも利用できます
- ・コンビニ交付にはマイナンバーカードが必要です。カードの交付は申請から1カ月以上かかります。早めに手続きをしてください
- ・交付申請にはマイナンバーの「通知カード」に同封してある「個人番号カード交付申請書」を利用していただく

②市役所本庁1階の証明書自動交付機は来年3月末で廃止します

- ・自動交付機での証明書交付は来年4

月以降できなくなります
・市民カードは市役所窓口での印鑑登録の発行に引き続き必要です



☎市民課

☎0848・67・6047

道の駅びんぐるドライブ ～備後のグルメをぐるぐる巡ろう!～

備後圏域内の道の駅を巡るスタンプラリーを地元情報誌「Wink」と共同で実施します。スタンプを集めると抽選で各地域の特産品などが当たります。
期間 12月11日(日)まで
ところ 備後圏域内の道の駅9カ所
※スタンプカードは実施する道の駅で配布。



三原市	道の駅「みはら神明の里」 道の駅「よがんす白竜」
尾道市	道の駅「クロスロードみつぎ」
世羅町	道の駅「世羅」
福山市	道の駅「アリストめまくま」
府中市	道の駅「びんご府中」 ※今月下旬オープン予定。
神石高原町	道の駅「さんわ182ステーション」
笠岡市	道の駅「笠岡ベイファーム」
井原市	産直市 星の郷青空市

☎観光課 ☎0848・67・6014

予約制乗り合いタクシー 本郷ふれあいタクシーが運行されます

本郷地域の皆さんの移動手段として、町内の自宅とJR本郷駅周辺の街中を結ぶ予約制乗り合いタクシー「本郷ふれあいタクシー」が3日から運行されます。

運行日 月・水・金曜日

※祝日、年末年始は運休。

便数 行き(自宅→街中)7便、帰り(街中→自宅)5便

利用方法 事前に登録し、電話で受付

事務所へ予約

予約受付 月～金曜日7時45分～16時

※祝日、年末年始を除く。

予約期限 乗車を希望する便の発車45

分前まで

※行きの1便目は前日まで。

運賃 300円(1乗車)

※敬老優待乗車証を提示した人は20

0円。

※障害者優待乗車証を提示した人は無

料。

申し込み先

本郷ふれあ

いタクシー

受付事務所

(☎084

8・85・08

18)



▲予約制乗り合いタクシー(写真は和地域で運行中のもの)

段ボール甲冑を作って 浮城まつりを練り歩こう

自分で作った段ボール甲冑を着て浮城まつりを練り歩き、戦国武将の気分を味わってみませんか。

とき 8日(土)①10時～12時②14時～16時

ところ 市民福祉会館

内容 段ボール紙を使った甲冑作り。

自分で作った甲冑を着て、11月5日(土)・6日(日)に開催される浮城まつりの甲冑行列でJR三原駅周辺を練り歩きます
対象 小学1～6年生

※4年生までは保護者同伴。

定員 各25人(申し込み先着順)

参加費 500円

用意する物 絵具道具

申し込み 5日(水)までに特定非営利

活動法人みはらまちづくり兔っ兔

(☎0848・63・5575)へ



三原の魅力を伝えよう おもてなしガイド養成講座

来年の瀬戸内三原築城450年事業に向けて、三原の歴史や文化などの魅力を伝える観光ボランティアガイド「おもてなしガイド」を養成する講座を催します。

講座修了後、希望者はおもてなしガイドに登録し、三原の魅力を発信役として活動します。

とき 12月17日(土)、来年1月15日(日)

ところ 城町庁舎2階 大会議室

内容 分かりやすく観光案内などを行なうおもてなしガイドの養成講座

定員 30人

申し込み 10月21日(金)までに築城4

50年事業推進担当室(☎0848・

61・0450)へ



事業レビューで市の事業 を一緒に見直しませんか

事業レビューとは、市が行なっている事業について、「改善できる点はないか」「適正なやり方で行なわれているか」などを、公開の場において市民の視点で点検・判定し、事務の改善につなげるものです。

傍聴は自由です。当日はインターネットでも中継します。

とき 15日(土)・16日(日) 9時30分～16時30分

※15日は9時から開会式があります。

ところ 城町庁舎2階 大会議室

スケジュール

	15日(土)	16日(日)
①9:30～	防災	住宅政策
②13:30～	男女共同参画	移住・定住

インターネット中継のホームページアドレス
<http://www.city.mihara.hiroshima.jp/soshiki/6/jigyoreview-h28.html>

☎経営企画課 ☎0848・67・6280

環境表彰とエコ実験。パフォーマンスショー

とき 30日(日)13時～15時

ところ 市民ギャラリー(ペアシティ

三原西館2階)

表彰式(13時～14時)

内容 きれいな三原まちづくり条例表彰、みはら環境写真・絵画コンテスト、緑のカーテンコンテストの表彰式

※入賞作品は29日(土)・30日(日)に市民ギャラリーで展示します。

エコ実験。パフォーマンスショー

(14時～15時)

講師 エコ実験パフォーマンス らんま先生



▲らんま先生

※手話通訳があります。
定員 100人程度
※希望者は直接、会場へ。

☎生活環境課

☎0848・67・6194



老人大学大学祭

老人大学では「楽しみから喜びへ 学んで輝き伝えて輝く」をテーマに、学び楽しみ、自分を高めるとともに、学習や体験を生かして積極的に社会参加しようと、多くの人たちが学んでいます。

大学大学祭では受講生の皆さんが、日頃の学習の成果を作品展示やステージ発表などで披露します。

と き 10月22日(土) 9時30分～16時、23日(日) 9時～15時30分

と ころ 中央公民館、リージョンプラザ

☎生涯学習課 ☎0848・64・2137

老人大学事務局 ☎0848・64・6868

●作品展示

内 容	と ころ
編み物、生け花、絵手紙、陶芸、写真 など	中央公民館 大講堂
書道、水彩画、日本画、レザークラフト、写真 など	リージョンプラザ 展示ホール

●ステージ発表

内 容	23日(日)	と ころ
健康体操、3 B体操、太極拳、舞踊、英会話、コーラス、複音ハーモニカ、民謡、大正琴 など	9:00～12:00	リージョンプラザ 文化ホール



▲作品展示



▲ふらり体験コーナー



▲ステージ発表

●ふらり体験コーナー

内 容	22日(土)	23日(日)	参加費	と ころ	
パソコン(年賀状の作成)	10:00～11:30、13:00～15:00	10:00～11:30、13:00～14:00	無料	中央 公民館	大講堂
陶芸(皿作り)	9:30～15:30	9:30～15:00	300円		2・3講座室
絵手紙	10:00～11:30、13:30～15:30	9:30～11:30	無料		
レザークラフト(ペンホルダー作り)	9:30～15:30	—	800円		
囲碁大会	—	9:30～15:30	無料		リージョンプラザ 南館

☎学校教育課 ☎0848・67・6155



▲学校の特色ある取り組みの紹介

▶ステージ発表



学校の宝展(ホワイエ)の内容 小・中学校の特色ある取り組みや自慢の紹介

女海外研修報告
学生会活動報告、少年少女活動報告、少年少女海外研修報告

内容 学校文化披露、小・中学生の活動報告、公会活動報告、少年少女海外研修報告

ステージ発表(9時30分～15時40分)

内容 学校文化披露、小・中学生の活動報告、公会活動報告、少年少女海外研修報告

講師 九州大学 助教 佐藤剛史さん

演題 子どもの心も育む食



▲佐藤剛史さん

とき 22日(土) 9時30分～15時40分

と ころ リージョンプラザ 文化ホール

記念講演(12時40分～13時40分)

三原教育「希望と未来」フォーラム

2016三原市民保健・福祉まつり

保健福祉課 ☎0848・67・6234

10月29日(土)9時30分～16時、30日(日)9時30分～15時

ところ サン・シープラザ3階、市民ギャラリー(ペアシティ三原西館2階)、サンライズ港町(港町一丁目)

見て さわって つかってみよう

- カラーリング、ダーツ、ボーリングゲーム※29日のみ。
- 使ってみよう！便利な道具
- マッサージ・はり実技紹介※29日10時～15時。
- 赤十字ひろば(AED、救護服試着、ハンドマッサージ)
- 温熱療法の体験・指導、盆栽の作り方・指導
- 福祉オリエンテーリング(車いす・ガイドヘルプ・点字・手話などの体験)
- 福祉用具フェア(電動車試乗、車いす・自助具展示、住宅改修情報提供)
- 楽しく踊ろう！フォークダンス※29日12時～12時45分。



演劇公演「水戸黄門」

とき 29日(土)13時30分～14時
ところ 市民ギャラリー

販売コーナー

- 福祉バザー、手作り作品、ポップコーン、綿菓子、パンなど



ケアハウス サンライズ港町(帝人通り)

- 利用者による生け花展
- 帝人通り商栄会女性会によるバザー



パネル展示・啓発コーナー

- 知っ得 国保特定健診パネル展示
- 福祉作品展、障害者福祉活動紹介
- 公衆衛生推進活動紹介
- 人権書道作品展、人権擁護委員活動紹介※29日。
- アイバンク(角膜移植)の紹介※30日。



アイバンク
マスコットキ
ャクターの
「アイちゃん」
です♥

祖父母のための 孫育て講座

要申し込み

～みんなで一緒に子育てを！～

子育てはパパ・ママだけでなく、祖父母や地域の人たちによるサポートが大切です。最近の子育て事情やコミュニケーション力について話を聞くことができます。

とき 29日(土)10時～11時30分

ところ 市民ギャラリー

講師 県立広島大学保健

福祉学部准教授

小山里織さん

定員 80人

申し込み期限 20日(木)まで



自助具って？

自助具製作ボランティアグループ みはらタコ工房の活動を紹介します。

とき 29日(土)14時～15時

ところ 市民ギャラリー

講師 みはらタコ工房

代表 大塚 彰さん



いきいき百歳体操 で筋力アップ

調節できる重りを手首や足首に巻き、いすに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力やバランス感覚を高めます。

とき 29日(土)15時～16時

ところ 市民ギャラリー

※希望者は直接、会場へ。



高血圧予防講演会

～高血圧の予防はあなたにもできる～

高血圧を予防し、いつまでも元気でいるためのヒントを伝えます。

とき 30日(日)10時～11時30分

ところ 市民ギャラリー

講師 医療法人

小園内科・循環

器科院長 小園

亮次さん

定員 100人
(申し込み先着順)



糖尿病フェスタ2016

～保健・医療・福祉のプロが集結！
楽しみながら元気をつくろう～

測定コーナー

- 心電図測定(☆)
- 腹部超音波測定(☆)
- 糖尿病リスク測定(☆)

9時30分、12時45分の抽選で測定者を決定します。

- 肺年齢測定
- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 歯ぐき年齢チェック(先着50人)
- 体力測定
- ロコモチェック(運動機能)
- 体脂肪測定

※(☆)は時間限定です。

体験コーナー

- 減塩みそ汁試飲
- 自家製味噌汁の塩分も測定します
- 野菜の一日必要量350g当て
- 一食600kcal献立にチャレンジ

家で作ったみそ汁を持って来てください。

いきいき百歳体操 で筋力アップ

調節できる重りを手首や足首に巻き、いすに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力やバランス感覚を高めます。

とき 29日(土)15時～16時

ところ 市民ギャラリー

※希望者は直接、会場へ。



高血圧予防講演会

～高血圧の予防はあなたにもできる～

高血圧を予防し、いつまでも元気でいるためのヒントを伝えます。

とき 30日(日)10時～11時30分

ところ 市民ギャラリー

講師 医療法人

小園内科・循環

器科院長 小園

亮次さん

定員 100人
(申し込み先着順)



体験コーナー

- 減塩みそ汁試飲
- 自家製味噌汁の塩分も測定します
- 野菜の一日必要量350g当て
- 一食600kcal献立にチャレンジ

家で作ったみそ汁を持って来てください。

個別結果説明・健康相談

内科医師(★)・整形外科医師(★)
薬剤師・歯科医師・糖尿病療養指導士・
管理栄養士・介護福祉士・歯科衛生士
※(★)は時間限定です。

●糖尿病予防教室

とき 29日(土)10時～11時30分

対象 HbA1c5.6以上の人など

定員 40人(申し込み先着順)

病院の専門チームによる出張教室です。平日働いている人にお勧めです。

●高血圧予防教室

とき 29日(土)13時30分～15時

対象 血圧が130/85mmHg以上の人など

定員 40人(申し込み先着順)