

令和2年分の医療費控除、社会保険料控除に使える 証明書について

医療費控除に使用する「医療費通知」（国保・後期分）、社会保険料控除に使用する「納付済額のお知らせ」（国保・介護・後期分）及び「社会保険料控除証明書」（国民年金分）を次のとおり郵送しますので、ご確認ください。

		対 象	発送予定	
医療費控除	医療費通知	国保	1月～11月診療分	1月26日
			12月診療分	2月24日
		後期	1月～11月診療分	2月8日
			12月診療分	3月8日
社会保険料控除	納付済額のお知らせ	国保 介護 後期	1月～12月分	1月26日
	社会保険料控除証明書	国民年金	令和2年9月30日 までに納めた方	令和2年10月 31日に発送済み
令和2年10月1日 以降に初めて納めた方			2月5日	

問医療費通知について

国保 町民課 ☎内線275

後期 県後期高齢者医療広域連合 ☎0570(001)120

納付済額のお知らせについて

国保・後期 町民課 ☎内線275

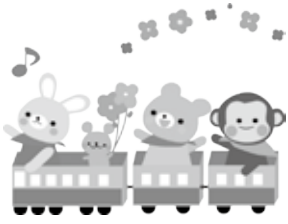
介護 福祉課 ☎内線316

社会保険料控除証明書について

年金加入者ダイヤル ☎0570(003)004

就労と子育ての両立をお手伝い

町では、認定こども園あおぼと内「もりのうさぎ」において、病気の回復期にあるお子さんを一時的にお預かりする病後児保育を行っています。



病後児保育

▼対象児童

大磯町・二宮町内在住または保護者が大磯町・二宮町内に在勤・在学する生後6か月から就学前までの児童

▼定員

3人（予約順）

▼利用日時

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）7時30分～18時30分

▼利用料

1日 2,000円
（給食・おやつ代は別途負担、

▼利用方法

生保・非課税世帯は免除あり）

①事前に利用登録書等を提出

②電話で仮予約（利用の前日までに）

③医療機関で医師連絡票を發行

④電話で本予約

⑤利用

問登録・利用について

認定こども園あおぼと病後児保育室「もりのうさぎ」

☎(74)5918

制度について

子育て支援課 ☎内線318

こんにちは！ 保健師です

運動不足かな？と思ったら

「自粛生活で運動不足」「出歩かなくなると、体力が落ちた気がする」「こんな相談が増えました。冬は寒さで余計に運動不足になりがちですね。「運動不足で筋力や体力が落ちる」という想像はつきますが、身体と心はつながっていますから、ずっと動かないでいると気持ちも落ち込みやすくなり、「動きたくなくなる」という負のループに。まずは一歩、動いてみましょう。

心もスッキリ！運動不足解消法
▼体操 ラジオ体操、おおいそ骨太体操など。



おおいそ骨太
体操動画

▼かかと上げ 足を肩幅に開き、できるだけ高くなるようにつま先立ちをしたら、ゆっくりとかかとを床に下ろす。



1回10セット

▼首やわき腹のストレッチ
朝起きてベッドの上や、座っていてもできます。血流がよくなり気持ちもすっきり。

首 軽く頭の側面に片手を添え、息を吐きながらゆっくりと倒す



わき腹 天井に向かって腕を伸ばし、身体をゆっくり倒す



▼その場で足踏みをする
好きな音楽をかけながらすると気持ちも高まります。

▼家事
食事をつくる、洗濯、掃除、買い物などで体を動かすことも立派な運動です。

▼散歩
まずは10分、家の周りや近くの公園、海まで出してみませんか？人混みは避けて、一人または2～3人で。

問スポーツ健康課 市野
☎内線310