



この町で、この地で笑って老いたい ～そのために今すべきこと～

【山上まちづくりの会 会報】 令和8年

発行：山上まちづくりの会事務局 電話(FAX) 82-0933

7月号

【まち協設立 20 周年記念式典が開催されました】

7月19日(日)日南町まちづくり協議会設立 20 周年記念式典が開催されました。

会場の日南町総合文化センターさつきホールでは功労者表彰や記念講演、ミニコンサートなどが催されました。功労者表彰された福万来の坪倉幸徳さん、茶屋の渡辺泰子さんおめでとうございます。パネルディスカッションで発表された福寿実の坪倉久光さん、ありがとうございました。



【福万来ホテルの国 ご協力ありがとうございました：地域振興部】

6月26日から2週間取り組んだ「福万来ホテルの国2026」のおもてなし事業が無事に終了しました。令和8年は雨の日もありましたが、2194人の方をおもてなしすることが出来ました。ご協力本当にありがとうございました。

【山上カフェ 音楽サークル・手仕事サークル】

7月15日(水)「にちなん涼みどころ」として開放している第1会議室で「山上カフェ音楽サークル」を楽しみました。雑談でも盛り上がり、7月18日開催のフォーク集団『でえげっさあ』大山公民館コンサートに行くことにもなりました。『でえげっさあ』は全日本フォークジャンボリー仕掛け人笠木透さんの思想と歌を受け継ぐ雑花塾の中心グループです。次回の山上カフェ音楽サークルではコンサートの話で盛り上がりそうです。なお手仕事サークルは講師石川さんの都合で9月になってからやってみる予定です。また広報山上などで告知しますのでお楽しみに！

【塩バナナの紹介 熱中症にご注意。】

猛暑シーズン到来です。今から15年前の平成22年(2010年)、スーパー猛暑が日本を襲いました。全国で56000人以上が熱中症で病院に搬送されました。東京の建設業界では、特にビル建設現場でたくさんの人が倒れました。それ以後多くの建設現場で休息



時間に「塩バナナ」が配られるようになり、熱中症搬送者はなくなったということです。「塩バナナ」は氷水で冷やしたバナナに塩をパラパラと軽く振りかけただけのおやつです。体温調節に必要なカリウムとナトリウムをバランスよく摂取出来ます。皆さんも一度ためしてみてください。また山上地域振興センターでは第1会議室を『にちなん涼みどころ』として無料開放し、エアコンを入れて冷たいお飲み物を用意し地域の皆様のご利用をお待ちしています。

【今後の事業予定】

- 支え愛部 8月生まれの高齢者お祝い栗饅頭お届け訪問 8月8日(土)12時～14時
- スマホパソコン教室 8月8日(土)13時～ 山上地域振興センター(電話申込受付中です)
- 自治防災部 山上地域消防訓練 8月23日(日)9時～11時 茶屋小濁川管理道



まち協だよりでは、60歳以上の方向けに「増える・もらえるお金」の公的制度についてご紹介していきます。今回は『療養費の全額自己負担時の払い戻し』についての【後編】です。

療養費の全額自己負担後2年以内の申請で一部戻ってくる

ケガや急病など緊急で医療機関を受診した場合、保険証を提示しないと窓口での医療費の支払いが全額自己負担となりますが、診療を受けた翌日から2年以内に申請をすることで自己負担額の一部が戻ってきます。

どこに申請をするのかというと、国民健康保険に加入の方は日南町役場住民課で、その他の保険に加入の方は、「協会けんぽ」や「組合健保」、「共済組合」といった、それぞれでご加入の保険組合などへ申請を行います。

申請時に必要な書類や物は、払い戻し内容によって多少の違いがありますが、主には次のとおりです。

- 健康保険療養費支給申請書 ●健康保険証 ●領収書
- 世帯主や被保険者の印鑑および預貯金通帳（金融機関の口座） 等



申請から約3か月で払い戻しが行われます。これに加え、重傷・重病の人が医師の指示で入院・転院するためにタクシーを使用した場合は、その際の移送費が支給されます。詳細は、下記の問い合わせ先へご確認ください。

もしもの時に療養費を全額負担してしまった場合は上記のことを忘れないでおきたいですね。

「療養費の全額自己負担時の払い戻し」に関するお問い合わせは、

国民健康保険加入者（日南町役場住民課）
0859-82-1112

または

その他：組合健保・協会けんぽ・共済組合など

までお問い合わせください。