



**ねんりんピック参加選手を募集**  
 活力ある長寿社会を実現するために開催される全国健康福祉祭(ねんりんピック)へ、千葉県代表として参加する選手を募集します。  
 対象：県内在住(千葉市を除く)で昭和25年4月1日以前生まれの方  
 日程：9月4日(金)～8日(火)

**ねんりんピックコンクール**  
 応募方法等の詳細は問い合わせください。  
 内容・対象  
 長寿社会・私の主張作文  
 60歳以上  
 長寿社会・小学生作文  
 小学生

### 入札結果の公表

町が発注する建設工事、業務委託、物品購入等の入札結果のうち、主なもの(落札金額が工事500万円以上・業務委託300万円以上・物品購入等200万円以上)について公表します。  
 なお、そのほかの結果も含め、全入札結果は、町ホームページ、役場受付行政情報コーナー、財政課で公表しています。

**財政課契約管財班** ☎(70)0312  
 金額は税抜表示  
 落札率(落札金額÷予定価格)

**2月13日指名競争入札実施分**  
 件名 LGWANサービス提供設備賃貸借  
 場所 大網白里町大網115番地の2  
 落札業者 富士通リース(株)  
 落札金額 3,768,000円  
 落札率 77.69%

**2月27日指名競争入札実施分**  
 件名 患者監視モニタ装置購入  
 場所 大網白里町富田884番地1  
 落札業者 アイテックスメディカル(株)  
 落札金額 3,880,000円  
 落札率 87.58%

## 地域包括支援センターだより 21

### ご存じですか？高齢者の相談窓口

地域包括支援センターが町に設置されてから2年が経ちました。地域包括支援センターには、日々、高齢者に関するさまざまな相談が寄せられます。

特に多いのが、介護に関するご家族からの相談です。「何とか父をデイサービスに行かせたいが言うことを聞かない」、「認知症のため何でもすぐに忘れてしまうのでイライラしてしまう」など、訴えは悲痛なものです。

そこでまずわたしたちが行うことは、介護者の悩んでいる気持ちを受け止め、介護者が自分自身と高齢者を客観的に見つめるための支援をすることです。介護者が高齢者のあるがままを受け入れることができれば、たとえ現状は変わらなくても、介護者のストレスは軽くなり、高齢者にとってもそれはとてもよいことです。

しかし、実際に「受け入れる」ということは非常に難しく、まず、介護者自身が、周囲からの温かいサポートにより受け入れられなければ、どのような支援も決してうまくいきません。

もし、あなたの周りに、高齢者を介護している方がいたら、まずはゆっくりと話を聴いてあげてください。そして、高齢者とその家族が、何を求めている、どのような支援が必要なのか、わたしたちと一緒に考えていきましょう。

高齢者サービス等の紹介や関係機関等との連携に加えて、相談者が明るく元気になり、さらには、その家族や地域が手を取り合って支え合うことができるようになる、そんな支援をわたしたちは目指しています。介護に関する相談ごとや心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関することなど、気軽に相談ください。

**地域包括支援センター** ☎(70)0439  
**在宅介護支援センターおおあみ緑の里** ☎(73)5146  
**在宅介護支援センター杜の街** ☎(70)1666

## ねんりんピック北海道・札幌2009

**いきいきコース**  
 日程：6月10日(水)、7月8日(水)、8月12日(水)、9月9日(水)、10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)、1月13日(水)  
 会場：中部コミュニケーションセンター視聴覚室  
 内容：筋力トレーニングや音楽に合わせての健康体操等  
 募集人数：先着50人

**ゆつたりコース**  
 日程：6月4日(水)、7月16日(水)、8月6日(水)、9月3日(水)、10月15日(水)、11月12日(水)、12月10日(水)、1月14日(水)  
 会場：保健文化センター3階ホール  
 内容：いきいきコースよりも軽めの健康体操等  
 募集人数：先着60人  
 送迎あり(1回500円)

**共通事項**  
 時間：9時～12時

## 悠々セミナー参加者を募集

どこでも誰にでも簡単にできる運動をします。運動前には、保健師の健康チェック(血圧、脈拍など)も行います。

対象：町に住所がある65歳以上の方  
 申込先：健康介護課高齢者支援班  
 参加費：年間1,000円  
 申込締切：4月30日(木)



## 悠々セミナーボランティア

悠々セミナーをお手伝いしてくれる方を募集します。講師や参加者の手助けをしながら、高齢者に対する健康体操や介護予防・転倒予防運動の指導方法を学び、将来的には町内各地域の公民館等で悠々セミナーを開催して指導していただきます。

高齢者の介護予防運動に興味のある方、また将来、自ら学んだことを実践してみたいという方をお待ちしています。

対象者  
 高齢者支援事業に興味がある方  
**健康介護課高齢者支援班**  
 ☎(70)0332

## ねんきんナビ

### 学生納付特例制度の申請を

学生で所得がない場合や、所得が少なく保険料を納めることが困難なときは、学生納付特例制度を利用ください。

申請し、社会保険事務所で前年の所得などを審査のうえ、承認を受けると、承認された期間の保険料の納付が猶予されます。承認された期間の保険料は10年以内であれば、さかのぼって納めることができます。なお、申請手続きは毎年必要です。忘れずに行いましょう。

▶申請できる方  
 20歳以上で前年の所得が118万円以下の大学(大学院)・高等学校・高等専門学校・専修学校および各種学校の学生  
 前年または今年に会社等を退職して学生となった方(離職票等の添付が必要)  
 の所得を超えていても退職を考慮した審査が受けられます

▶学生納付特例の承認期間  
 4月(または20歳誕生日)から3月末まで  
**昨年度、承認された方は**  
 学生納付特例申請が承認され、社会保険庁からはがき形式の学生納付特例申請書が郵送された方は、返送することにより申請ができます。  
 はがき形式の申請書が届かない方は、学生証(コピー可)または在学証明書、年金手帳、印鑑(本人署名の場合は不要)を持参のうえ、社会保険事務所または住民課窓口で申請する必要があります。

**千葉国民年金電話センター**  
 ☎043(203)5600  
**住民課国民年金班**  
 ☎(70)0334