

### 地域福祉計画素案に 対する意見を募集

地域福祉計画は、すべての市民が年齢や障害の有無などにかかわらず、地域で安心して生活を送ることができるよう、地域住民すべてで支え合う地域福祉の充実に向けての取り組みを明らかにする計画です。

社会福祉法第107条の規定により、その計画を市で策定することが、求められています。

市では平成20年度から5年間を計画期間とする地域福祉計画を、平成20年3月に策定し、地域福祉を推進してきま

した。

平成24年度が計画期間の最終年度に当たり、また、地域における福祉課題は、多様化・複雑化していることから、より現状にあった計画とするため、計画の見直し作業を進めています。

このたび、「第2次大網白里市地域福祉計画」の素案を取りまとめましたので、これに対する皆さんの意見を募集します。

③一定の要件に該当する認可外保育施設（事業所内保育施設等を除く）へ子どもを預けていること

④認可外保育施設の月の利用日数が15日以上であり、かつ、当該月の保育料が3万円以上であること

▼助成額（月額）

- ・3歳未満児 6,600円
- ・3歳以上児 4,100円

※平成24年4月1日現在の年齢で判断します

▼申請期間 4月1日（月）～5日（日）

申・園子育て支援課保育班  
☎(70)0347

▼閲覧・意見募集期間 3月6日（水）から15日（金）

▼計画素案の閲覧場所 社会福祉課、市役所受付行政情報コーナー、白里出張所、中部コミュニティセンター（閉庁日は除く）

※市ホームページでも公開しています

▼意見提出方法 任意の様式に住所・氏名・電話番号・意見を記入し、持参・郵便・ファクス・メールのいずれかで提出

▼注意

- ・個人情報情報は意見の内容を確認する場合のみ使用し、そのほかの用途には使用しません。
- ・電話での意見の受付・意見に対しての個別回答はしませんのでご了承ください。

申・園T299・3292  
大網白里市大網115番地2  
社会福祉課社会福祉班  
☎(70)0330  
FAX(72)8454

### 認可外保育施設の利用者助成

市では、認可外保育施設を利用して保護者の経済的負担の軽減を図るため、年2回、「認可外保育施設利用者助成金」を支給しています。

10月から3月までの利用分について、助成金の対象となる方は、子育て支援課窓口にて

備え付けてある交付申請書等の提出をお願いします。

詳細は問い合わせください。

▼支給要件

- ①市内在住の保護者であること
- ②保護者と同一の住所を有する子どもであること

### 児童図書が寄付されました

市美術会の会員有志が作品展を開催し、売上金から約15万円分の児童図書99冊を、市の文化振興と児童教育の発展のために寄付されました。



寄付された児童図書は市内の図書室3室（図書室・中部分室・白里分室）で貸し出ししています。



園生涯学習課生涯学習班  
☎(70)0380

### 後期高齢者医療保険料の 納付は口座振替で

後期高齢者医療保険料を納付書により支払われている方は、口座振替をご利用いただけます。口座振替にされる場合には、市内金融機関（千葉銀行・千葉興業銀行・京葉銀行・山武郡市農業協同組合・ゆうちょ銀行）で手続きが必要です。

この手続きに必要な「口座

振替依頼書」は、住民課・白里出張所・市内金融機関にありますので、ご利用ください。

◇口座振替の手続きに必要なもの

- ・預貯金通帳
- ・通帳印
- ※国民健康保険税を口座振替で納付されていた方で、引き

続き口座振替を希望する場合は、再度手続きが必要となります

◇納付方法の変更

後期高齢者医療保険料の納付方法は、特別徴収（年金からの納付）が最優先されますが、口座振替へ変更したい方は、口座振替依頼書提出後、納付方法変更手続きが必要となりますので、問い合わせください。

園住民課国保年金班  
☎(70)0334

### 子ども医療費助成制度 ～小4から中3のお子さんに かかる登録手続きはお済みですか～

平成24年8月1日から市の子ども医療費助成制度の対象年齢が「小学校3年生まで」から「小学校6年生まで」に拡大され、さらに12月1日から助成対象に「中学生の入院」が追加されました。

小学校4年生から中学校3年生までのお子さんがあるご家庭で、制度拡充に伴う登録手続きがお済みでない場合は、3月31日までに必ず手続きを

行ってください。

◇手続きに必要なもの

- ・子ども医療費助成登録申請書
- ・お子さんの保険証の写し
- ・転入前の市区町村で発行された平成24年度課税証明書（平成24年1月2日以降に本市に転入した方のみ）

園子育て支援課児童家庭班  
☎(70)0331

### ねんきんナビ

人生の節目には  
年金も届出を忘れずに

就職や、退職、結婚など人生の節目には年金の届出が必要です。

届出を忘れると、将来受け取る年金が少なくなったり、受給できなくなったりする場合があります。

次のようなときは必ず届出してください。

- ・20歳になったとき（厚生年金や共済組合に加入していない方）
- ・退職したとき
- ・サラリーマンに扶養されている配偶者（国民年金第3号被保険者）が扶養から外れたとき（または、サラリーマンが65歳になったときの配偶者）

なお、就職したときやサラリーマンの配偶者として扶養に入り国民年金第3号被保険者に該当するときは、勤務先で手続きをしてください。

#### ◇保険料の改正

4月から平成26年3月までの国民年金保険料は1カ月15,040円となります。

#### 園千葉年金事務所

☎043(242)6320  
住民課国保年金班  
☎(70)0334

### 高齢者の 相談窓口

### 地域包括支援センターだより

～高齢者が筋トレをしても大丈夫？～

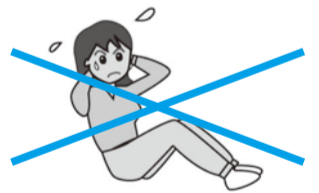
高齢者が筋トレをしてもいいのでしょうか。意味がないと思っている方も多岐かもしれません。しかし、人間の体は何歳になっても筋肉を付けることが可能です。

高齢者の方が筋トレを行うことは非常に意味のあることです。高齢者の問題として必ず挙げられることが「介護」です。介護が必要な状態になる理由として、「足腰が弱くなり、今までできていたことができなくなった」、「段差につまずいて転んでしまい、寝たきりになってしまった」などがあります。これらは年齢とともに筋肉が衰えてしまったことが原因と言っても過言ではありません。「介護」まではいかなくても、背中が丸くなったり、腰痛が悪化したりするのも腹筋や背筋が衰えることが原因です。

このように、筋肉を衰えさせないことは高齢者にとっては大切なことなのです。しかし、やみくもに筋トレをすればいいわけではありません。高齢者の方はゆっくりとした動作で、あまり負荷をかけない筋トレ

がお勧めです。

右のイラストの腹筋運動は高齢者にはお勧めできません。それよりも下の写真にあるイスに座って、もも上げを行う運動のほうが体に無理なく実施できます。また、最近ブームとなっている「ラジオ体操」もお勧めです。



◀ひざ下で小さなボールやタオルを丸めたものをくぐらせます

◎高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています

園地域包括支援センター ☎(70)0439 FAX(70)1093

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

※今月の出張相談（白里公民館）は1日（金）と15日（金）13時30分～15時30分です