

小規模保育ピッコロ 1月開園



市内に新規の小規模保育施設が開園します。

- ▶名称=「小規模保育 ピッコロ」
 - ▶住所=みどりが丘1丁目11番地7
 - ▶定員=12人
 - ▶受入年齢=1歳児、2歳児
- 入所を希望する方は、子育て支援課に申請書等を提出してください。
- 子育て支援課保育班
☎0475(70)0347

子ども・家族に関することなら、どんなことでも相談できます。

困っていること・心配なことを一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。電話や来

所での相談のほか、必要な場合は訪問による相談も行っています。

相談内容や個人の秘密は厳守します。

・子育てや子どものしつけに

家庭児童相談室をご利用ください

「お薬手帳」とは、過去に病院等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。薬の重複服用を防いだり、副作用やアレルギー歴等の情報を知らせることで、適切な治療につなげることができます。

また、正確な情報を提供するために、お薬手帳は一冊に

まとめるようにしましょう。詳しくは、かかりつけの調剤薬局にご確認ください。

◆ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て、別の

緊急通報装置を貸し出します

ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、重度身体障がい者を含む世帯および日中独居世帯の方に対し、緊急通報装置を貸し出しています。

また、希望者に対し人感センサーの貸し出しや、固定電話が無く機器が設置できない方に対し携帯型専用端末の貸し出しも行います。

▼対象は市の住民基本台帳に

つながり、あらかじめ登録された協力員または消防署に連絡されます。

また、希望者に対し人感センサーの貸し出しや、固定電話が無く機器が設置できない方に対し携帯型専用端末の貸し出しも行います。

▼対象は市の住民基本台帳に

登録されている方で

- ・65歳以上の高齢世帯の方
- ・重度身体障がい者の方
- ・日中独居者の方(対象となる高齢者の病状等、条件があります)

- ▼利用料(1か月あたり)
 - ・住民税非課税世帯 無料
 - ・住民税課税世帯 3000円
 - ・日中独居者 1,2000円
- 高年齢者支援課高齢者支援班
☎0475(70)0332

お薬手帳を持ちましょう

会社が同じ主成分、効能で作った薬です。薬の研究開発費がかからないことから、新薬と比較すると割安です。

※ジェネリック医薬品を利用するには、処方せんが必要となります。お薬手帳を活用し、医療機関等の医師や調剤薬局の薬剤師にご相談ください。

▼市民課国保年金班
☎0475(70)0334

高齢者福祉計画・介護保険事業計画(素案)への意見を募集します

市では、介護保険をはじめとする高齢者福祉施策を「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」に沿って実施しています。このたび、平成30年度から平成32年度を期間とする新たな計画の素案がまとまりました。皆さんのご意見を参考とするため、素案の閲覧とパブリックコメントを実施します。

▼閲覧・意見募集期間 1月17日(水)～31日(水)

▼閲覧場所 高齢者支援課、本庁舎1階行政情報コーナー、白里出張所、中部コミュニティセンター(市ホームページ)

からもご覧になれます) ▼意見の提出方法 所定の用紙に必要事項を記入し、持参、郵送、ファクスまたはメールで提出。

詳細は問い合わせください。 ※電話での意見の受け付けおよび意見に対しての個別回答はできませんので、ご了承ください。

■高年齢者支援課介護保険班
大綱 11512
☎0475(70)0309
FAX 0475(70)1093
koei@city.oamishirasato.jp

頭の体操講座参加者を募集します

認知症予防に効果的とされる軽度な有酸素運動を中心に、自宅でも続けられる運動を紹介しています。ぜひ、ご参加ください。

▼日時 2月6日(火) 9時30分～11時30分

▼会場 保健文化センター3階ホール

▼講師 講師 スポーツクラブネサンス

▼対象 市内に住所を有する

65歳以上の方

▼参加費 無料

▼募集人数 50人

▼申込方法 高齢者支援課の窓口または電話にて申込み

▼持ち物 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

▼その他 運動ができる服装で参加

■高年齢者支援課高齢者支援班
☎0475(70)0332

明るい選挙啓発標語コンテスト 最優秀賞

明るくきれいな選挙を実現し、政治への関心を深めるため、明るい選挙啓発標語作品を募集しました。最優秀作品を紹介いたします(敬称略)。

■選挙管理委員会
☎0475(70)0397

さあ行こう
未来へつながる
とうひょう所
大綱小3年
古内 瑠璃

ねんきんナビ

～新成人のみなさんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代のみなどで支える制度です。

若いときに公的年金に加入して保険料を納めることで、「年をとったとき」「病気がけがで障がいが残ったとき」「家族の働き手が亡くなったとき」に年金を受け取ることができます。

◆ポイント

▶将来の大きな支えです

国民年金は、20歳から60歳まで加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営していて、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

▶老後のためだけではありません

国民年金は、年をとったときの「老齢年金」のほかに、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れる「障害年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れる「遺族年金」があります。

◆学生納付特例制度と納付猶予制度

▶学生納付特例制度

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上の課程)、一部の海外大学の日本分校に在学の方です。

▶納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

■千葉年金事務所 ☎043(242)6320

■市民課国保年金班 ☎0475(70)0334

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターだより

～「睡眠負債」をためない方法～

「睡眠負債」とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態のことです。成人から高齢者に必要な睡眠時間は1日に7～8時間といわれています。

睡眠時間が不十分だと、風邪を引きやすくなったり、認知症のリスクが高まる可能性があります。

睡眠の「量」だけでなく「質」も大切です。十分に睡眠をとっているつもりでも、わずかな睡眠不足が蓄積している可能性があります。

◆ぐっすり眠れていないと…

・脳に老廃物が溜まり、認知症になりやすくなる
脳内に「アミロイドβ」という老廃物が蓄積すると、認知症の原因となります。

・太りやすくなる
眠らないと体内のホルモンバランスが崩れて食欲が増し、食べ過ぎを抑制しにくくなります。

・寿命が短くなる可能性がある
短時間睡眠の人は平均的な睡眠時間の人に比べて死亡率が高いとのデータがあります。

◆睡眠負債を解消する方法

・朝はいつも同じ時刻に起きて日の光を浴びる
朝の日光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。雨や曇りで太陽が見えなくても光量は十分なので、数分明るいところで過ごしましょう。

・時間があるときは寝る90分前までに入浴する
体の奥の体温(深部体温)が下がると眠気が訪

れます。入浴して深部体温を上げておくと眠りやすくなります。ただし、体温が下がるまでに時間がかかるので、入浴は寝る90分前までにすませ、すぐ寝たいときはシャワーがおすすめです。

・三食しっかりと食べる

朝起きたら1時間以内には何か食べるようにしましょう。そして、昼は12～13時を目安にしっかりと食べて、夜は眠りにつく3～4時間前までに消化のいいものを食べることです。メリハリをつけた生活習慣が大切です。

・昼寝をする

昼寝の目安は15時までの間に15～20分が最適です。昼寝が難しい人はトイレなどに座って目を閉じるだけでも効果があります。適度な昼寝を心掛けましょう。

◎地域包括支援センターおよび在宅介護支援センターは高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、お気軽にご相談ください。

■地域包括支援センター

☎0475(70)0439

■在宅介護支援センターおおあみ緑の里

☎0475(73)5146

■在宅介護支援センター杜の街

☎0475(70)1666