

市介護保険運営協議会の傍聴

▶日時=8月6日(火)13時30分~
 ▶会場=中央公民館 2階 講義室
 ▶傍聴席=10席
 ▶申込方法=当日13時15分から会場で受け付け
 ※申込多数の場合は抽選
☎高齢者支援課介護保険班
 ☎0475(70)0309



▲ロコモ体操

チームで参加！ロコモ体操コンテスト出場者募集中 健康ポイント対象事業

ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防の普及啓発イベント「第4回ロコモ体操コンテスト」を開催します。チームを組んでコンテストに出場してみませんか。
 今年は「健康フェスティバル」

◆参加要件▶市内在住・在勤・在学の方(年齢不問)で構成されたおおむね5人以上10人までの団体(10団体まで)
 ※出場団体が4チーム未満の場合は、コンテストとならない場合があります。了解の上で申し込みください。
 ▼申込締切▶8月30日(金)
 ※観覧の場合は申し込み不要
☎・高齢者支援課高齢者支援班
 ☎0475(70)0332



未婚で児童扶養手当を受給している方を対象に給付金を支給します。該当する方は、令和元年10月31日(木)において、これまでに法律婚をしたことが無い方(同日において事実婚をしていない方または事実婚の相手方の生死が明らかでない者に限る)
 ▼支給額▶17,500円
 ▼申請期限▶令和2年2月3日(月)
☎・子育て支援課児童家庭班
 ☎0475(70)0331

未婚の児童扶養手当受給者に 臨時・特別給付金を支給

8月は経済産業省主催の 電気使用安全月間です



「国民健康保険限度額適用認定証」等の交付

医療機関に支払った医療費が一定の額(自己負担限度額)を超えた場合、超えた額は高額療養費として支給されますが、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示すると窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。
 有効期限が令和元年7月31日までのものをお持ちの方で、引き続き8月以降も入院や高額な外来診療を予定される方または新たに交付を希望される方は、市民課で手続きをしてください。
 ▼持ち物▶保険証、本人確認書類(運転免許証等)、マイナンバー(個人番号)のわかるもの、直近で納付した国保税の領収書
 ▼申請できる方▶本人もしくは同一世帯の方
 ※同一世帯以外の方が申請を行う場合には、委任状(任意様式)が必要となります。
 ◆ご注意ください
 ・限度額適用認定証等申請時に、納期限到来分の国保税に未納がある方は、限度額適用認定証等の交付ができません。
 ・限度額適用認定証等の交付を受けた後、国保税を滞納したときは、限度額適用認定証等の返還を求める場合があります。
☎市民課国保班
 ☎0475(70)0334

地域包括支援センターだより 「こんにちは、在宅介護支援センターです」

在宅介護支援センターでは、一人暮らしの高齢者を訪問し生活状況を確認しています。その中で困りごと等を聞き、いろいろなサービスの紹介や介護保険などの代行申請をします。
 一人暮らし高齢者は年々増加しています。市内の一人暮らし高齢者は2012年には1,134人でしたが2019年には1,913人、そして6年後の2025年には2,900人になると推定されています。超高齢化が進み、ごみ出しや掃除などの生活課題を抱える方が今後増加していくと予想されます。
 80歳から90歳までの元気な一人暮らしの方たちに秘訣を聞いたところ、いろいろな声が聞かれました。
 ・外出の機会が多い
 カラオケ、茶道、グラウンドゴルフ、ピアノ、俳句、麻雀等へ積極的に参加しています。なかには一人でいくつも掛け持ちしている方が多くいらっしゃいます。
 友人宅へ出かけておしゃべりをします。
 ・健康に気を配る
 食事は自身で気に入ったものを手作りしています。栄養バランスの良い宅配弁当を取っています。
 週に3日は必ずウォーキングで6,000歩を目指します。市役所主催のいきいき元気クラブに参加しています。
 ・一人暮らしを楽しむ
 夜は本を読んでいます。なるべく人に頼まないで、身の回りの事は自分でやるようにしています。買い物も自転車で行きます。
 「好きなことを探してやっているのよ」「外に出ないとダメ」「身体は大変だけど、人に頼むより自分で動く方が気が楽だからね」
 このように、人と関わることを大切にしながらも一人の時間も楽しまれている様子がわかりました。
 健康を損なったときには友人からの連絡により、病院受診やサービスの利用に結びつくこともあります。在宅介護支援センターでは自宅訪問やサロンに参加した時にご相談をお受けします。
☎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

図書室だより

●開室時間の延長
 市図書室のみ8月まで、平日の開室時間を延長します。
 ▶開室時間=(火)~(金)9時~18時
 ※(土)・(日)は、通常どおり17時まで。
 ●おはなし会
 ▶日時=毎週(土)14時30分~
 ▶会場=図書室会議室
 ●中部分室おはなし会
 ▶日時=毎週(木)15時30分~
 ●白里分室おはなし会
 ▶日時=毎週(木)15時30分~
 ●今月の展示棚(7~8月)
 「月面着陸50周年 宇宙の謎」
 1969年7月20日、アポロ11号が月面に降り立ちました。この人類初の有人月面着陸から50年。天文学や宇宙開発の研究は日々発展していますが、まだまだ宇宙は謎に満ちています。
 この夏は本で未知の世界をひもといてみませんか。
 「種子島ロケット打ち上げ」濱美由紀/作画 小学館
 「月とアポロとマーガレット」ディーン・ロビンズ/ぶん評論社
 「宇宙探査ってどこまで進んでいる?」寺園淳也/著 誠文堂新光社
 「ファースト・マン 上・下」ジェームズ・R.ハンセン/著 河出書房新社
 「宇宙ロケットのしくみ」的川泰宣/著 誠文堂新光社
 「世界をうごかした科学者たち天文学者」ゲリー・ベイリー/文 ほる出版

ねんきんナビ

年金について知りたいことがすぐに探せる「年金ポータル」をご利用ください!

年金ポータルは、年金に関する情報をインターネット上で容易に見つけられるために、厚生労働省が作成したポータルサイトです。
 このポータルサイトでは自分の日常生活の中のシーンに合わせたテーマや、年金制度の基本的な仕組みについて、さまざまな関係機関のホームページから情報を探ることができます。
 専門用語をできるだけ使わずに、図やイラストによる解説でシンプルに説明しており、年金について知りたいことがすぐに探せる「入口」としてご利用いただけます。
☎厚生労働省
 ☎www.mhlw.go.jp/nenkinportal/

あんとなねえさ~

「九十九里地域認知症家族の会」 in大網白里市

認知症の方を介護されている方同士で、介護の悩みや困っていることなどを語り合ってみませんか。
 ▶日時=8月2日(金)13時30分~15時
 ▶会場=中央公民館2階談話室
 ▶内容=認知症の個別相談、参加者同士の交流
 ▶対象=認知症の方(疑いを含む)を介護している方
 ※市外にお住まいの方も参加可。
 ※個別相談を希望される方は予約制。希望しない場合は事前の連絡は不要。
☎地域包括支援センター
 ☎0475(70)0439
 ☎0475(70)1093

図書室休室日 5日(月)・11日(日・山の日)・12日(月・振替休日)・19日(月)・26日(月)・30日(金・室内整理日)

☎大網白里市図書室 ☎0475(72)8383

大網白里市図書室 検索