

## 介護用品支給票を交付



在宅介護を支援するため、介護用品支給票を交付します。  
▼対象は市内に住所を有し、在宅で介護を受けている要介護4・5の方で、介護保険料（1号被保険者）本人所得段階が、第1号から第5号の方（本人所得が市町村民税非課税）※入院中または施設に入所等している場合を除く。  
▼限度額毎月4,000円  
▼申請方法 要介護者の介護保険被保険者証を持参の上、高齢者支援課の窓口で申請。  
※申請者は介護している家族でも可。

利用方法 市から決定通知書および介護用品支給票を送付しますので、介護用品支給事業取扱店で介護用品支給票をおよび介護保険被保険者証を提示して、支給対象の介護用品を受け取りください。  
▼その他  
・利用は申請の翌月からとなります。  
・現在利用中の方は、要介護認定の期間が終了する月および毎年3月に再度申請が必要です。  
●高齢者支援課高齢者支援班  
☎0475(70)0332

## はり・きゅう・マッサージ等の施術利用票を交付します

はり・きゅう・マッサージ・あん摩または指圧に要する施術費用の一部を助成します（保険診療で施術を受ける場合には利用できません）。  
▼対象は市内在住で75歳以上の方  
▼施術所 本市に登録してあり、白里出張所  
▼助成額 1回1,000円（月2回まで）  
▼申請に必要なもの 利用者本人確認ができるもの（保険証、運転免許証など）  
▼受付場所 高齢者支援課、白里出張所  
☎0475(70)0332

## 認知症高齢者等の皆さん、ご家族の皆さんへ 万が一の徘徊に備える見守りサービス

万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるサービスで、QRコード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカーなどに貼って利用します。  
徘徊を発見した方がスマートフォンなどでラベルシールのQRコードを読み取ると、事前に登録した家族などに発見通知メールが送信され、保護されたことが分かる仕組みとなっています。なお、利用には、市役所への登録が必要となります。  
▶対象は市内に住所がある65歳以上の方で、徘徊したことがある方、または今後のために利用を希望している方  
※家族等がメールを受信できる環境が必要です。  
▶利用料＝無料（1人1セット30枚）  
※追加購入は有料です。  
●地域包括支援センター  
☎0475(70)0439



## こちらは消費生活センターです！

携帯電話は自分に合った機種を選びましょう

〈事例〉  
使用している携帯電話の電池パックを交換しに携帯電話ショップに行った。機種変更するつもりはなかったが、店員に「今より毎月の携帯電話料金が3千円安くなる」と言われ、スマホの契約をした。さらに、タブレットも勧められ、新機種に変更したが、スマホは電話に出る方法が分からず、新しいタブレットも機種が違いため、電源の入れ方が分からず使っていない。返品したいができないと言われた。  
〈ひとことアドバイス〉  
携帯電話を契約する際は、普段の自分の使い方合った機種であるかをよく確認し、できるだけ周りの人に相談しましょう。また、操作方法に不安な点があるときは、店員に確認し、理解してから契約しましょう。事前にスマホ教室などを利用して、操作方法を確認しておくのも良いでしょう。  
タブレット端末や光回線などを勧められるケースもあります。契約する前に、契約内容や料金を確認し、不要な契約は断りましょう。  
条件を満たしていれば初期契約解除制度や確認措置などにより、契約の解除ができる場合もあります。すぐに消費生活センター等にご相談ください。  
(参考資料:国民生活センター見守り新鮮情報第412号)  
◇市消費生活センター  
▶相談日時＝祝日を除く(月)・(火)・(水)・(金)10時～12時、13時～16時  
▶会場＝中央公民館1階相談室  
▶相談電話＝☎0475(70)0344  
●地域づくり課市民協働推進班  
☎0475(70)0342

▼その他 現在利用中の方で令和4年4月1日以降も引き続き利用の場合、再度の申請が必要で、3月17日(木)から開始します。  
詳細は問い合わせください。  
●高齢者支援課高齢者支援班  
☎0475(70)0332

## 区・自治会に加入しましょう

区・自治会は、住民同士の親睦、生活環境の維持等の活動のほか、高齢者の見守りや子どもの安全対策、地域の団体や行政と連携して地域課題の解決を図るなど、まちづくりの中心的な担い手となっています。住みよいまちをつくるために区・自治会に加入しましょう。  
区・自治会の主な活動 防災活動、環境美化、防犯灯の設置・管理、防犯活動、文化・レクリエーション活動、広報活動、募金の協力など  
▼加入方法 住まいの地域の区長・自治会長に申し出てください。連絡先が不明な場合は、問い合わせください。  
●市区長会事務局(地域づくり課市民協働推進班内)  
☎0475(70)0342

## 児童扶養手当を受給している方へ 3月は児童扶養手当の支払期

現況届を提出し、認定された方および令和3年12月中に新規で認定された方は、3月11日(金)に2か月分(令和4年1月分・2月分)、1月中旬に新規で認定された方は1か月分(令和4年2月分)の手当が指定口座に振り込まれます。  
児童扶養手当証書(オレンジ色)に記載の金融機関の口座にてご確認ください。  
●子育て支援課児童家庭班  
☎0475(70)0331



## 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～

新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり外出を控え過ぎて、「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が出ています。体や頭の働きが低下してしまい、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなるなど、フレイルと呼ばれる介護が必要な一歩手前の状態まで進んでいく恐れがあります。  
フレイルを予防するためには、軽い運動や家族などとの会話を日々続けることが大切です。具体的に次のことを意識して生活を送りましょう。  
・人混みを避けて散歩をしましょう。  
・自宅でラジオ体操やスクワットなどを行い、筋肉の衰え対策をしましょう。なお、本市では「自宅でできる簡単体操DVD」を無料配布して

います。  
・食事をしっかり取りましょう。特に魚・肉・大豆製品などの良質なたんぱく質を十分取りましょう。  
・家族や友人とのあいさつや会話などの交流を大切にしましょう。  
地域包括支援センター・在宅介護支援センターでは地域と高齢者をつなぐ窓口として、日常生活におけるさまざまな質問・相談を受け付けています。自宅などに訪問することもできますので、家族や近所の高齢者で心配な方がいる場合は、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

## あれこれ決められなくなる前に！ 知って備えておきましょう 成年後見制度ってなに？

成年後見制度は、認知症や知的障がい等により判断能力が不十分になった方が、財産の侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることが無いように、家庭裁判所が選任した成年後見人等が、本人の判断能力に応じて法律行為や財産管理等の支援を行う制度です。成年後見制度は、大きく分けると、「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つがあります。  
①法定後見制度  
法定後見制度においては、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約等の法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないで行った不利益な法律行為を後から取り消すことによって、本人を保護・支援します。  
成年後見人等は、本人の状態によって、次のように分かります。  
・後見人=1人で判断する能力が無い状態の方を援助します。  
・後見人=1人で判断する能力が著しく不十分な方を援助します。

・補助人=1人で判断する能力が不十分な方を援助します。  
※本人の親族以外にも、法律・福祉の専門家、その他の第三者、福祉関係の公益法人、その他の法人が選ばれる場合があります。  
※成年後見人等を複数選ぶことも可能です。また、成年後見人等を監督する成年後見監督人等が選ばれることもあります。  
②任意後見制度  
任意後見制度は、本人が十分な判断能力があるうちに、将来の判断能力の低下に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)と支援してもらう内容について公証役場において、代理権を与える契約(任意後見契約)を公正証書で作成しておくというものです。実際に本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所が選任する「任意後見監督人」の監督のもと、任意後見人による支援を受けることができます。  
●高齢者支援課高齢者支援班  
☎0475(70)0332