

終活べんり帳とエンディングノートを配布中

終活は、人生の終わりの準備ではなく、自分らしさを見つけて、これからを明るく生き生きと暮らしていくための活動です。

終活に役立つ2種類の冊子をお渡ししています。この機会に、終活について考えてみませんか。

①終活べんり帳

終活をどこから始めたらいいかわからないという方も多いと思います。物の整理や相続、お葬式のことなどがわかりやすく書かれています。

②エンディングノート

書くことで、気付くこと・発見することがたくさんあるかも。エンディングノートは終活の第一歩。これまでの人生を振り返り、これ

からやらなければならないことを整理してみませんか。

▶配布場所＝高齢者支援課、白里出張所、老人福祉センターコスモス荘

☎高齢者支援課高齢者支援班

☎(70) 0332



2025年農林業センサス にご協力ください

令和7年2月1日を基準日として、全国の農林業を営んでいる個人・法人を対象とした「2025年農林業センサス」が実施されます。

この調査は法律に基づいた基幹統計調査で、調査の結果は、今後の農林業施策の企画・立案・推進のための基礎資料として活用されます。

対象世帯・事業所に調査員が伺いますので、調査へのご協力をお願いします。

▶調査期間＝1月～

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯しています。

☎企画政策課政策推進班 ☎(70) 0316

労働力調査への ご回答をお願いします

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査で、総務省が毎月公表している「完全失業率」は、この調査をもとに発表されています。

対象世帯に調査員が伺いますので、調査へのご回答をお願いします。

▶調査対象＝四天木・四天木甲地区の一部の世帯

▶調査期間＝1月～5月

※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯しています。

☎千葉県総合企画部統計課

☎043(223)2220

市営住宅の入居者募集

▶募集住宅＝東宮谷市営住宅

(大網2907番地5)

▶建物概要＝鉄筋コンクリート3階建 (65.1㎡/戸、平成11年築、都市ガス、水洗トイレ)
※エレベーター無し。

▶募集戸数＝1戸 (1階3DK)

▶家賃＝21,000円～41,300円

※月収によって決まります。

▶入居可能日＝4月1日(火)以降

▶入居資格

①同居している親族または同居しようとする親族がいること。

※60歳以上、DV被害者、障がいのある方などは規定の要件を充たせば単身入居可。

②月収が15万8千円 (条件により21万4千円) 以下であること。

※月収の計算方法＝(世帯の年間総所得額－

公営住宅法による控除額) ÷12。

③現に住宅に困窮していることが明らかであること。

※申込受付後、住宅困窮についての実地調査を行います。

④申込者または、同居しようとする方が暴力団員でないこと。

▶申込方法

都市整備課で市営住宅入居募集案内、入居申込書を配布します。市営住宅入居者募集案内の入居資格を確認し、入居申込書に必要な書類を添付して都市整備課に持参してください。

▶申込期間＝1月20日(月)～2月6日(木)17時15分

▶選考方法＝申込者複数の場合は、市営住宅入居者選考委員会で決定

☎・☎都市整備課都市計画班

☎(70) 0364

社会体育施設臨時休館 (休場) のお知らせ

期 日	時 間	施設名	行 事	備 考
1/12(日)	9時～19時	すべての社会体育施設	成人式	19時から通常どおり利用できます。
	9時～17時	トレーニング室		17時から通常どおり利用できます。
1/18(土)	9時～17時	すべての社会体育施設	新春マラソン大会	17時から通常どおり利用できます。
	9時～15時	トレーニング室		15時から通常どおり利用できます。
1/19(日)	9時～17時	すべての社会体育施設	新春マラソン大会予備日	18日(土)に開催された場合は個人使用料金で利用できます。
	9時～15時	トレーニング室		18日(土)に開催された場合は通常どおり利用できます。
1/4(土)～2/28(金)	終日	野球場	グラウンド整備	

皆さんの、ご理解ご協力をお願いします。 ☎大網白里アリーナ ☎(72) 5708

地域包括支援センターだより

～真冬です！ヒートショックで命を落とさないために～

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることをいいます。意識消失や脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなり死亡に至ることもあります。

暖かい部屋と気温の低い脱衣所・浴室内の行き来などでリスクが高まり、特に高齢者は血圧が変動しやすいため、ヒートショックになりやすいと言われています。

ほとんどが夜間から早朝に、浴室・トイレで発生しています。どのように予防すればよいのでしょうか。

〈入浴時の注意〉

・体調が悪いときや食事の直後、飲酒後は入浴しない。

・脱衣所に暖房をつけ暖かくする。

・浴室は蒸気が立つようにお湯をかき混ぜて浴槽のふたを開けておく。

暖房があればつけて暖かくする。

・首・胸・背中などにしっかりと掛け湯をする。

・41℃以下の温度で10分以内とし、長湯はしない。

・お湯から出るときは手すりを持つ。

・入浴前に、同居家族に声を掛ける。

家族は、ときどき声を掛けるなど動向に注意する。

・入浴前後に十分に水分を飲む。

※ひとり暮らしや循環器系の疾患をお持ちの方は、暖かい日中に入浴することをお勧めします。

〈トイレでの注意〉

できれば暖房をつけ、夜間・早朝はパジャマの上に上着を着てから行くようにしましょう。

家の中の寒暖差に気を付けて、この寒い期間を安心・安全にお過ごしください。

☎地域包括支援センター

☎(70) 0439

国民健康保険 市の特定健診以外の健診を受けた方へ

◇健診結果の提出にご協力を

市国民健康保険では、40歳以上の国民健康保険被保険者を対象に、特定健康診査を実施しています。

対象の方で、令和6年4月1日以降に勤務先の健康診断を受けた方や、治療などにより定期検査を受けている方等で「特定健診」と同等の項目を実施している方は、結果を提出していただくようご協力をお願いします。

提出いただいた内容は保健事業に活用させていただきます。保健事業を充実させることにより、健康寿命の延伸を目指しています。

▶対象

・国民健康保険に加入していて、令和7年3月31日時点で40歳～74歳の方
・当該年度に市の特定健診（人間ドック助成を含む）を受けず、それ以外で検査をした方、勤務先の健康診断を受けた方

▶提出していただくもの

①健診結果のコピー

②受診票（質問項目、身長、体重、腹囲を記入）

※紛失等によりお手元に無い場合は、市民課まで問い合わせください。

▶提出方法＝持参、郵送

☎市民課国保班 ☎(70) 0334

ねんきんナビ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年老いたとき、病気や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などに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

◇ポイント

①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、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

②老後のためだけではありません

国民年金は、年老いたときの「老齢年金」のほかに、病気やけが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免除・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年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

〈免除・納付猶予制度〉

学生でない20歳以上60歳未満の方で、本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が免除もしくは猶予される制度です。

☎千葉年金事務所

☎043(242)6320

市民課高齢者医療年金班

☎(70) 0336

飼い犬などのペットのふんは飼い主が持ち帰りましょう。ふんは小袋に入れ、ごみ袋の中ほどに入れて、燃やせるごみとして処理してください。

☎地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386