気になったらすぐ相談！もの忘れ相談会

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか。

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明等が受けられますので、お気軽にご相談ください。

▶日時
2月14日㈮、3月14日㈮
①13時30分～14時15分
②14時30分～15時15分
※予約制。

▶会場
中央公民館2階談話室
▶内容＝専門職（保健師、社会福祉士、介護支援専門員等）による認知症の個別相談
▶対象＝市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方、家族、事業所
▶申込方法＝電話（随時受付）
▶利用料＝無料
申・問 地域包括支援センター
☎(70)0439

認知症カフェ「あったかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有したりして、ホッとひと息つける交流の場です。

あんとんねぇさ～「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市も同時に開催する予定です。

※飲食の提供はありません。
▶日時＝2月20日㈭13時30分～15時30分
▶会場＝中部コミュニティセンター1階会議室
▶内容＝認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等
▶対象＝認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、地域の方どなたでも歓迎
問 地域包括支援センター ☎(70)0439

養護老人ホーム坂田苑入所者募集

養護老人ホーム坂田苑は、行政機関からの措置に限り入所の受け入れを行っていました。以前から入居を希望される声が数多くあったため、この度、入所を希望される方と直接契約を結ぶことにより、措置に関わらず入所が可能となる「契約入所」を始めました。

興味のある方は問い合わせください。

問 山武郡市広域行政組合
養護老人ホーム坂田苑
☎0479(82)0320

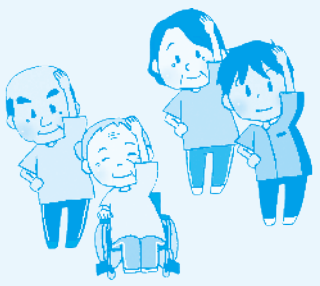
◀契約入所の詳細
（山武郡市広域行政組合ホームページ）

介護予防セミナー

ストレスの基礎知識とシニア世代に多いストレスについて解説し、運動・食事・睡眠などのさまざまな観点からストレス解消につながる取り組みを紹介します。ストレスに効果的なストレッチやマッサージの実技を一緒に学んでみませんか。

▶日時＝2月21日㈮14時～15時30分（13時30分開場）
▶会場
保健文化センター3階ホール
▶テーマ
ストレスとの上手な付き合い方
▶対象＝本市に住民登録のある65歳以上の方
▶募集人数＝80人程度
▶申込方法＝電話、電子申請
▶参加費＝無料
申・問 地域包括支援センター
☎(70)0439

▲申込フォーム



高齢者見守りサービス

このサービスは、高齢者が万が一徘徊してしまった場合に居場所を知らせるもので、二次元コード付きラベルシールを帽子や服、杖、シルバーカー等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等でラベルシールの二次元コードを読み取ると、事前に登録した家族等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、ご利用には、市役所に登録が必要です。

▶対象＝次の要件をすべて満たす方
①市内に住民登録のある65歳以上の方
②認知症等の症状が見られる方
③家族等がメールを受信出来る方
▶利用料＝無料（1人1セット30枚）
※追加購入は有料です。
▶申込方法＝高齢者支援課で申し込み
問 地域包括支援センター ☎(70)0439

精神障がい者に対する旅客鉄道株式会社等の旅客運賃割引

4月1日㈫から旅客鉄道株式会社等の旅客運賃の割引の対象に、精神障がい者が追加されることに伴い、精神障害者保健福祉手帳に旅客運賃減額種別である「第1種」「第2種」を表記する必要があります。

令和6年12月以前に発行されていた手帳には印字等されていないため、旅客運賃減額種別を証明するスタンプを押印しますので、精神障害者保健福祉手帳を持参の上、社会福祉課までお越しください。

※令和7年1月以降に発行された手帳については、印字または押印されています。
▶精神障害者保健福祉手帳の旅客運賃減額種別
・第1種精神障害者＝1級
・第2種精神障害者＝2級・3級
▶割引開始日＝4月1日㈫
問 社会福祉課障がい福祉班
☎(70)0337

ねんきんナビ 確定申告の際にお使いください

◇源泉徴収票

令和6年度分として支払われた年金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせするものです。

▶対象＝令和6年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受給した方
※遺族・障害年金、年金生活者支援給付金は非課税のため送付されません。
▶発送時期
・紙＝1月10日から順次発送しています
・電子データ＝1月7日～10日に発送しています

〈電子データについて〉
・マイナポータル「お知らせ」へ送付されます。なお、令和7年1月6日時点の希望登録状況に応じて送付されます。
・マイナポータル・ねんきんネットの連携手続きを行っている方にも送付されます（ただし「電子送付を希望しない」を登録している方は除く）。
・令和6年12月19日以降に希望登録を行った方は、紙も送付される場合があります。

◇社会保険料控除証明書

その年の1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料の納付額を証明するものです。国民年金保険料は、所得税および住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。

発送時期および対象者等については、別表をご覧ください。

●別表

No.	発送時期	対　象	送付方法
1	令和6年10月下旬～11月上旬	令和6年1月1日～9月30日までの間に保険料を納付した方	郵送
2	令和6年10月中旬～下旬	1のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付
3	令和7年2月上旬	令和6年10月1日～12月31日までの間に保険料を納付した方（1の対象者は除く）	郵送
4	令和7年1月下旬	3のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付

※電子送付希望の登録を行った方に加えて「マイナポータル・ねんきんネットの連携手続き」を行ったすべての方にも電子送付を行います。ただし、ねんきんネットにて「電子送付を希望しない」を登録している方には電子送付は行いません。
※電子データの受け取り方法等については、年金機構のホームページでご確認ください。

問 千葉年金事務所 ☎043(242)6320
ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

地域包括支援センターだより

～住み慣れた土地で生き生きと暮らし続けられる大網白里市に～

高齢者が、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けるために、「住まい」・「医療」・「介護」・「介護予防」・「生活支援サービス」等が地域の中で一体的に提供される仕組みを「地域包括ケアシステム」といいます。

地域包括ケアシステムはすでにそれぞれの地域で機能し始めていて、その一つに「ひとり暮らしの高齢者の見守り」があります。

例えば、「ポストに新聞が3日分たまっている。何日も姿が見えないから心配」、「3日前から夜も電気がついていないから心配」などの相談が地域包括支援センターに入ることがあります。この場合、状況確認のため職員が訪問し、室内で倒れている可能性を考え、救急隊や警察と連携を取り対応に当たります。

このような「心配」は、地域包括ケアシステムが地域住民や事業所の方たちに少しずつ根づき始めているからこそ起こるものです。この心配により、室内で倒れていたところを発見することができ、一命を取り留めた方もいます。

また、救急隊や警察と対応に当たっているところに、住民の方が長期外出から帰宅されることがあります。無事を確認でき、ホッとする瞬間ではありますが、救急車の適正利用かというと心苦しいのも事実です。

日ごろから近隣住民や事業所の方とコミュニケーションを取ることで、不要な「心配」を増やさないようにしましょう。

◇長期外出するときは

・新聞や定期配達（配食や生協など）の休止の連絡をしましょう。
・家族、親族、近隣住民、民生委員等に居場所を伝えましょう。

今後、2040年まで高齢者人口は増加し続けます。住み慣れた土地で安心して自分らしい暮らしを続けるために、誰かの「見守り」は不可欠です。地域包括支援センターでは、地域住民や事業所と協力して、見守りのお手伝いをしています。

問 地域包括支援センター
☎(70)0439

市道の道路側溝（U字溝）の排水能力維持のため、地元地区等での定期的な清掃のご協力をお願いします。
土のう袋の支給や蓋上げ器具の貸し出しなどを行っています。 問 建設課管理班 ☎(70)0350