お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は医師、歯科医師、薬剤師があなたの薬歴を知ることにより、重複投与・相互作用を確認して薬を安全・適正に処方、調剤するために使用するものです。かかりつけの医師や薬剤師に自分の病気と薬について把握してもらい、量や副作用のリスクなど、薬の疑問は気軽に相談しましょう。

マイナ保険証を利用すると、過去1か月～5年の間に処方・調剤された分のお薬情報を、自身のマイナポータルや対応する電子版お薬手帳（スマートフォンアプリ）を通して確認できます。

自身で購入した市販薬などはマイナポータルで確認できないため、お薬手帳での管理が有効です。複数のお薬手帳をお持ちの場合は、1冊にまとめましょう。

問市民課国保班
☎(70) 0334

ねんきんナビ

国民年金保険料は口座振替・クレジットカード納付が便利でお得です!

◇口座振替

「翌月末振替」や、当月分保険料を納付期限より１か月早く振替納付することで月々60円割引される「早割制度」、割引額が多い「６か月・１年・２年前納」があります。

▶申請場所＝希望する金融機関、年金事務所、市役所

▶持ち物＝納付書または年金手帳、通帳、金融機関の届出印

◇クレジットカード納付

当月分保険料を当月末にクレジットカード会社が立替納付する「毎月納付」や、現金納付と同じ割引額の「６か月・１年・２年前納」があります。

▶申請場所＝年金事務所、市役所

▶持ち物＝年金手帳、クレジットカード、カード名義人の同意書（カード名義人が本人・配偶者以外の場合）

申・問千葉年金事務所　☎０４３（２４２）６３２０

シルバー世代の交流の場 まきの木サロン

▶日時＝毎週第３(月)９時30分～12時

▶会場＝中央公民館１階講義室

▶対象＝市内在住の高齢者の方

▶内容＝フリーサロン
（おしゃべりやレクリエーション）

▶参加費＝１００円／回

※予約不要。

問市社会福祉協議会
☎(７２) １９９５

認知症カフェ あったかスペースモクセイ

▶日時＝12月18日(木)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

▶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

▶内容＝認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーションなど

※飲食の提供はありません。

問地域包括支援センター
☎(７０) ０４３９

気になったらすぐ相談！ もの忘れ相談会

▶日時
12月12日(金)、令和８年１月９日(金)
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

▶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

▶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

▶申込方法＝電話、窓口

▶利用料＝無料

申・問地域包括支援センター
☎(７０) ０４３９

麗齢（れいれい）セミナー

人生の後半戦を前向きに。もしもの時を笑顔で迎える準備のために、明るく！楽しく！麗しく!?年齢を重ねるこつを学んでみませんか。

▶日程
①令和8年1月7日(水)、②令和8年1月28日(水)

▶時間＝10時～11時50分(開場9時45分)

▶会場＝中央公民館

▶対象＝本市に住民登録がある65歳以上の方で、2日とも参加できる方

▶テーマ
①新しい認知症観
②アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）
①②共通＝自宅でできる介護予防体操の紹介

▶募集人数＝30人程度

▶申込方法＝電子申請、電話、窓口

▶持ち物＝筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装

▶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

いきいき脳力測定会

▶日時＝令和８年１月26日(月)
①９時～、②10時～、③11時～、④13時～、⑤14時～　※各回１時間。

▶会場＝中央公民館

▶対象
本市に住民登録がある65歳以上の方

▶内容＝記憶力や注意力などの脳の働きを測定、理学療法士などによる脳力トレーニングの助言、作業療法士・理学療法士などによる体に関する日常生活の悩み相談、コグニサイズ

※測定会は認知症を判定するものではありません。

▶募集人数＝各回８人

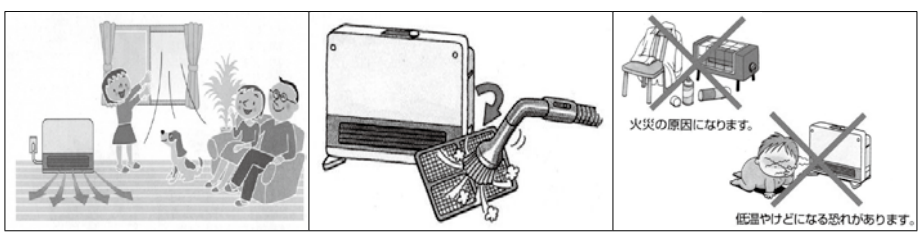
▶申込方法＝電話、窓口

▶参加費＝無料

申・問地域包括支援センター
☎(７０) ０４３９

ガスストーブ・ファンヒーターを安全に使いましょう

ご使用の際は次の点に注意して、正しく安全に使用しましょう。



・１時間に１～２回程度、窓を開けるなどして新鮮な空気に入れ替えましょう。

・ファンヒーターのフィルターはこまめに掃除しましょう。

・器具の周辺に燃えやすいものは置かないでください。また、お子さんのいるご家庭ではやけどなどに注意しましょう。

◇ガスメーターの点滅について

マイコンメーターの機能の一つとして、ガスの流量を常時監視し30日間連続してガスの流れが発生していると警報表示として、赤ランプが点滅してお知らせする内管漏洩検知警報機能があります。

ガス漏れ以外でも給湯暖房器（床暖房、連続運転の給湯器）や種火式の機器などの連続使用により30日間でガスの流れが常時検出された場合に警報表示機能が働きます。

この場合、２時間以上、家全体のガスを止めていただくことにより警報表示が解消されます。点滅が消えない場合は、ガス漏えいの疑いがありますので、ガス事業課までご連絡ください。

問ガス事業課保安班　☎(７２) １１３１

市営ガスは、
家計にも環境にもやさしい県産天然ガス
を供給しています。
（供給しているガス種は１２Ａです。）

介護保険制度による 障害者控除認定書の発行

確定申告などで、障害者手帳をお持ちでない方でも、手帳保持者に準じた所得税・住民税の障害者控除が受けられる場合があります。

市では、介護保険の認定を受けている方で一定の要件を満たした方に対し、申請により「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

▶申請開始＝令和８年１月５日(月)

申・問高齢者支援課介護保険班
☎(７０) ０３３５

後期高齢者医療制度・国民健康保険の葬祭費

後期高齢者医療制度および国民健康保険の被保険者が亡くなられた場合、葬儀を行った喪主の方へ葬祭費として５万円が支給されます。

▶申請期間＝葬儀の日の翌日～２年以内

▶手続きに必要なもの

・喪主の方が確認できる書類（会葬礼状または葬儀の領収書など）

・喪主名義の通帳

・亡くなられた方の資格確認書

・申請者または代理人の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）

申・問市民課高齢者医療年金班
☎(７０) ０３３６
市民課国保班
☎(７０) ０３３４