

2019
4
くらしの
情報

「お知らせ」「募集」など暮らしに役立つ情報を掲載しています。

お知らせします

**平成31年4月から
産前産後期間の国民年金
保険料が免除となります**

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

産前産後期間として認められた期間、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

▼**対象者** 国民年金第1号被保険者(自営業者など)で出産日が平成31年2月1日以降の方

▼**届出期間** 出産予定日の6か月前から届出可能です。ただし、届出

平成31年度「元氣塾」開催

元氣な心身を保ち、元氣な生活を送ろうとしている市民の皆さんをお手伝いします。

▼**とき・ところ** 4月2日(火)より市内3つの会場で開催します。毎週1回、1時間ずつ、各会場で同じメニューを行います。

※予約・申し込みは不要ですので、開催時に開催場所へ直接お越しください。

ところ	曜日・時間
十四山総合福祉センター	火曜日 13:30~14:30
いこいの里	水曜日 13:30~14:30
総合福祉センター	金曜日 11:00~正午

▼**内容** 生涯元氣でいるために役立つ「健康運動指導士による運動・体力測定」を中心に「栄養士による栄養講話」や「歯科衛生士による口腔ケア講話」「保健師・社会福祉士・介護支援専門員などによる各種相談」などを行います。

▼**対象者** おおむね60歳以上で、会場までお越しになれる方

▼**料金** 原則無料です。内容に応じて、教材費をいただく場合があります。

ができるのは平成31年4月からです。

▼**必要書類** 出産前に届出をする場合…母子健康手帳など
出産後に届出をする場合…出産日および親子関係を明らかにすることができる書類(母子健康手帳、戸籍謄本など)

問 市役所保険年金課(内線123)



**中村年金事務所による
年金相談が予約制になりました**

これまでの当日の整理券の配布を廃止し、相談時間の確保ができることと、案内時間が明確になることから予約制に変更いたしました。相談希望日の前月の年金相談日から電話または窓口で予約ができます。

申 市役所保険年金課(内線123)

**特別障がい者手当等
受給者の皆さまへ**

特別障がい者手当および障がい児福祉手当の支給額が平成31年4月分より改定されました。

▼**持ち物**

水分補給用のドリンク類、汗拭き用タオルを持参し、運動をしやすい服装でお越しください。

問 地域包括支援センター
☎6515521
市役所介護高齢課
(内線172~174)



**4月2日は
「世界自閉症啓発デー」です**

4月2日は、国連が「世界自閉症啓発デー」と定めた日で、全世界で自閉症を理解してもらう取り組みが行われます。日本でも、4月2日~8日を「発達障害啓発週間」とし、各地で啓発活動が行われます。この機会に、自閉症をはじめとする発達障がいについて考えてみましょう。

問 市役所福祉課(内線162)

**「夏期巡回ラジオ体操・
みんなの体操会」を開催**

今年の夏休み期間中にNHKラジオで公開生放送される、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が市内で開催されることが決定しました。本市では「健康都市宣言」のもと、

区 分		平成31年 3月分まで (月額)	平成31年 4月分から (月額)
特別障がい者 手当	A種	33,790円	34,050円
	B種	27,990円	28,250円
障がい児福祉 手当	A種	21,550円	21,690円
	B種	15,800円	15,940円

※月額の金額は、国制度分と県制度分の合算になります。

問 市役所福祉課(内線162)

**認知症介護者交流会
はつきんかい**

認知症の方を介護している家族と市内の専門家が集まり、1か月にあった出来事や悩みなどを話し、ストレスを分散する場です。

認知症介護の先輩ケアラー(介護者)・介護の専門家やケアマネジャーから介護のヒントや元気を見つけた、明日も笑顔でいるために仲間同士で励まし合いましょう。

▼**とき** 毎月第3土曜日
午前10時~11時30分

▼**対象者** 認知症の方(かもしれない方を含む)を介護している市内在住の方

総合福祉センター 第一会議室

問 市役所介護高齢課(内線173)

運動による健康なまちづくりを推進していますので、市民の皆さんもぜひご参加ください。

詳細が決まりましたら、あらためて広報やホームページでお知らせします。

▼**とき** 8月7日(水)

▼**ところ** 文化広場市民グラウンド
(雨天時・総合社会教育センター
総合体育館アリーナ)

問 市役所健康推進課(内線411)



第26回市民文化展

▼**とき** 4月12日(金)~14日(日)
午前9時~午後5時

ただし、最終日は午後3時まで

▼**ところ** 総合社会教育センター
多目的室ほか

問 市役所生涯学習課
(総合社会教育センター)

第26回洋楽舞発表会

▼**とき** 4月13日(土)午前9時30分~

▼**ところ** 総合社会教育センター
公民館ホール

※初めて参加される方は、地域包括支援センターまたは、担当のケアマネジャーへご連絡ください。

※出席できない日がある方でも参加可能です。

問 地域包括支援センター
☎6515521
市役所介護高齢課
(内線172~174)

「認知症カフェ」を開催します

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家が気軽に集まり、情報交換や相談、認知症の予防や症状の維持改善を目指した活動のできる場です。

▼**開催場所**

名 称	いづくカフェ	家族教室
と ころ	総合福祉センター内 喫茶「パロット」	特別養護老人ホーム おふくろの家 喫茶「いもーれ」
開 催 日	第4月曜日 (祝日休み)	第4金曜日
時 間	9:00~11:00	13:00~14:30
料 金	280円(飲み物代)	無料(要予約)
問 合 せ 先	特別養護老人ホーム 輪中の郷 ☎65-5531 特別養護老人ホーム 長寿の里・十四山 ☎52-3294	特別養護 老人ホーム おふくろの家 ☎67-7201

問 市役所介護高齢課(内線173)

▼**出演団体** 文化協会に所属している洋楽・邦楽・舞踊部門の各団体

問 市役所生涯学習課
(総合社会教育センター)

**十四山スポーツセンター
トレーニング講習会4月の予定**

トレーニング室をご利用いただくには、初回に無料のトレーニング講習会(器具説明など)を受講いただく必要があります。なお、小学生以下のご利用はできません。

▼**料金**

大人250円・中学生120円

①10:00~②14:30~③18:30~			
日 程	1回目	2回目	
6日 (土)	②	③	
7日 (日)	①	②	
10日 (水)	②	③	
13日 (土)	②	③	
14日 (日)	①	②	
16日 (火)	②	③	
20日 (土)	②	③	
21日 (日)	①	②	
25日 (木)	②	③	
27日 (土)	②	③	
28日 (日)	①	②	

※講習は1時間半程かかります。

※予定は変更になる場合があります。

※運動のできる服装と上履きをお持ちください。

※初回は予約が必要です。

問 十四山スポーツセンター
☎5212110

