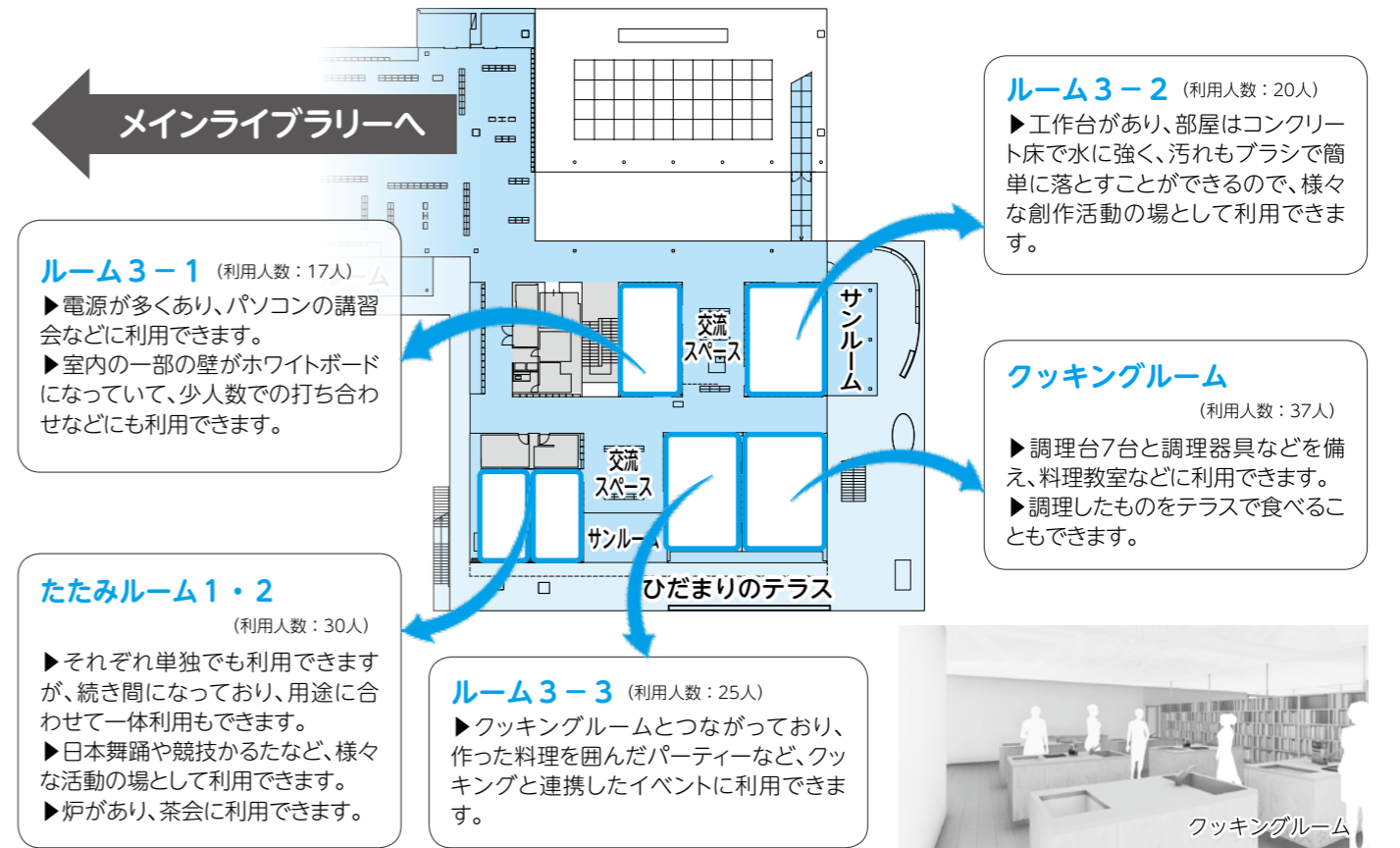


tette 情報⑧

# 3階の「つくる」フロアは 様々な活動ができます

市民交流センター整備室 ☎(88)9183

今月は、3階の貸室スペースを紹介します。市民交流センターの貸室スペースは、基本的に、様々な活動に対応できるように、専用化せずに多目的用途としています。



## 介護予防事業の紹介

# いつまでも 元気でいきいきと

長寿福祉課 ☎(88)8117



運動器機能向上事業 (4月19日・長沼保健センター)

### 積極的な参加を!

介護状態にならないよう、65歳以上で介護が必要になるおそれが高い人を対象に「介護予防事業」を行っています。運動器機能向上事業、運動することで足腰などの機能を維持向上させ、転倒や骨折などを予防します。各公民館で週1回ずつ、3か月間実施します(表1)。

栄養が不足している人に栄養改善の指導をします。  
**口腔機能向上事業** 歯科衛生士が月1回ずつ、3か月間訪問の指導をします。  
**閉じこもり、認知症、うつ予防の支援** 保健師などが訪問し、健康相談に応じます。  
**申し込みは回覧板などでお知らせ**

相談窓口である地域包括支援センターと相談の上、必要な事業に参加しましょう。  
 7〜9月コースは、5月31日(木)までに、各地域包括支援センターに電話でお申し込みください(表2)。  
**住みなれた地域で介護予防を**  
 介護予防事業のほかに、地域で行っている「通いの場」などにも積極的に参加し、住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごしましょう。

表1 運動器機能向上事業の開催予定

開催月	対象地域
7~9月	中央地域 (旧市内の一部) 西部地域 (西袋の一部)
10~12月	中央地域 (旧市内の一部) 西部地域 (仁井田)
1~3月	中央地域 (浜田) 西部地域 (稲田、西袋の一部) 東部地域 (小塩江、大東) 岩瀬地域

表2 相談・申し込み窓口

各地域包括支援センター	担当地域
中央地域包括支援センター ☎(88)8215	旧市内、浜田
西部地域包括支援センター ☎(75)3222	西袋、稲田、仁井田
東部地域包括支援センター ☎(79)1551	小塩江、大東
長沼・岩瀬地域包括支援センター ☎(67)3113	長沼、岩瀬

## 地域で祝う健康長寿

高齢社会を迎え、地域で敬老意識を育み、高齢者を支え、見守ることの大切さが増えています。

市では、地域で自主的に敬老事業を行うときに、町内会や行政区などに対し事業費の一部を補助します。補助金の額は、町内会・行政区の世帯数や町内会・行政区が行うときにより変わります。敬老事業を行う予定の町内会・行政区は、長寿福祉課にお申し込みください。

なお、一定の年齢を迎えられた人への敬老祝金は口座振込で、75歳以上の人への敬老祝品は民生委員を通してお贈りします。

☎長寿福祉課 ☎(88)8116



昨年の敬老会の様子 (今泉行政区)

## 世代間で支え合う国民年金 安心して老後を送るために

保険年金課 ☎(88)9137

国民年金は、社会全体で高齢者の生活を経済的に援助するという「世代間の支え合い」で成り立っています。

### 老後に備える老齢基礎年金

20歳から60歳までの40年間保険料を納めた人は、65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます(平成30年度は7万9300円)。

### 納付方法もいろいろ

保険料は金融機関やコンビニエンスストアで納められるほか、「口座振替」や「クレジットカードカード納付」、まとめて納付すると割り引きになる「前納割引制度」があります。

### 納付が困難なときは免除や猶予制度も

学生などで保険料を納める

ことが困難な人は、「学生納付特例制度」を利用できます。納付が経済的に困難なときは、所得に応じ保険料の全額または一部の免除や、納付が猶予される制度があります。

### 保険料の後納制度・追納制度のご利用を

**後納制度** 時効で納めることができなかった保険料を、平成30年9月までの間であれば、過去5年分まで遡って納めることができ、受給できる年金額が増えたり、受給資格を得られたりすることがあります。  
**追納制度** 保険料の免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間があるときに、10年以内であれば遡って納めることができ、受給できる年金を満額に近づけることができます。  
 ☎郡山年金事務所 ☎024(932)3434