

福祉まるごと相談窓口に相談を



生活形態や社会環境などが変化し、困り事の内容が複雑化しています。市社会福祉協議会内「福祉まるごと相談窓口」では、福祉に関する様々な困り事の相談を受け付け、各分野の福祉機関や地域関係者などと幅広く連携を取りながら、課題の解決に向けて支援します。どこに相談したら良いかわからないような福祉の困り事があるときは、独りで悩みを抱え込まず、まずはご相談ください。

相談日時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

相談先 福祉まるごと相談窓口(市役所1階)☎(94)7091

☎社会福祉課☎(88)8112

百歳賀寿

加藤新一郎さん
(北町・大正12年2月11日生まれ)

令和6年歌会始のお題と詠進歌

お題 「和(わ)」
※「和」の文字が読み込まれていれば「平和」「調和」「和服」などの熟語や「和らぐ」「和む」などの訓読も可

詠進歌の詠進要領
▶お題を読み込んだ自作の短歌で未発表のもの(1人1首まで)
▶半紙(習字用)に毛筆で自書したもの
▶病気や障がいなどで自書することができない人は、代筆やパソコンの使用も可

締9月30日(土) ※当日消印有効

宛先 〒100-8111 (住所記載不要) 宮内庁(封筒に「詠進歌」と書き添えてください)
※詳しくは、宮内庁ホームページをご覧ください。

☎秘書広報課☎(88)9118

介護保険料(特別徴収)の4月からの納付額

2月に特別徴収(公的年金から差し引き)されている人は、4月から8月までは下の表のとおり、仮徴収による納付になります。

●**公的年金からの特別徴収による納付**
例：令和5年度の年間保険料が60,000円で本年2月分が12,000円だったとき

納付月	4月	6月	8月	10月	12月	令和6年2月
金額	各月12,000円			各月8,000円		
納付方法	仮徴収			本徴収*		

※決定した年間保険料から仮徴収分を差し引き、3回に分けた金額

☎長寿福祉課☎(88)8117

はり・きゅう・マッサージ等
療養費助成券の交付

☎①70歳以上の人
②65歳以上で身体障害者手帳1級・2級を所持する人

☎1枚1,000円の利用券を12枚交付(施療1回に付き1枚利用)

▶年度途中の申請は、申請月を含む年度内の残りの月数に相当する枚数を交付

▶令和4年度中に利用した人には、利用券を郵送済み
※令和4年度中に利用しなかった人は再度手続きが必要

必要な物 ●後期高齢者医療被保険者証または健康保険被保険者証
●身体障害者手帳(②の人)
※代理で申請するときは、代理人の本人確認書類(運転免許証など)

☎・☎長寿福祉課☎(88)8116

老人クラブ活動団体の募集

老人クラブは、おおむね60歳以上の人を会員とし、高齢者の仲間づくりを促進するために組織された団体です。健やかで充実した生活を送るため、趣味や特技を生かした教養・スポーツ活動や地域への奉仕活動などを行っています。

市では、老人クラブに補助金を交付し、活動を支援しています。

新規設立や入会は、長寿福祉課にお問い合わせください。

☎長寿福祉課☎(88)8116

重度心身障がい者への交通費助成

☎次のいずれかを所持する人
▶身体障害者手帳1級(上肢、下肢または体幹、視覚障がい)の人は2級まで)
▶療育手帳A
▶精神障害者保健福祉手帳1級
※人工透析患者通院交通費助成に該当する人を除く

☎1枚600円の利用券を24枚交付
▶年度途中の申請は、申請月を含む年度内の残りの月数に相当する枚数を交付

▶タクシー券、自動車燃料券のどちらにも利用可
※申請に必要な物など詳しくは、社会福祉課にお問い合わせください。

☎社会福祉課☎(88)8112



特定疾患患者の福祉手当

☎県から指定難病医療費受給者証の交付を受けている人

支給額 月額1,000円
※申請に必要な物など詳しくは、社会福祉課にお問い合わせください。

☎・☎社会福祉課☎(88)8112

第31回すこやか福島ねりんピック



開催日・競技種目

▶5月17日(水) ソフトボール
▶5月18日(木) マレットゴルフ、パークゴルフなど19種目
▶5月30日(火) ゴルフ

場●あづま総合体育館(福島市佐原字神事場1) ●八幡岳マレットゴルフ場(梅田字八幡岳7-1) ●福島市パークゴルフ場(福島市山田字細谷1) ほか

☎(公財)福島県老人クラブ連合会☎024(523)2131、県健康づくり推進課☎024(521)7825

市手話奉仕員養成講座Ⅰ(入門)

☎5月11日～9月14日の木曜日(全18回) 午後6時30分～8時30分

場tette5階「ルーム5-1」

☎初めて手話を学ぶ人、または本講座の再受講を希望する人

☎25人程度

☎聴覚障がい者に対する理解・認識を深めながら、手話による日常会話を習得し、市登録通訳者として活動する人の養成講座

講師 須賀川地方聴力障害者会

☎電話、FAX、メール

締4月24日(月)

¥3,300円(テキスト代)

☎社会福祉課☎(88)8112

☎(88)8119

✉shafuku@city.sukagawa.lg.jp



教育支援センターを新設

お子さんの発達に不安や気になることがある家庭などを支援するため、4月から「教育支援センター」を開設しました。

相談時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
場大町172

☎就学などに関して、特別な支援が必要な児童・生徒の教育相談、進路相談など

☎教育支援センター☎(72)7185

地域食堂などの開設・運営支援

「福祉の地域づくり推進事業」では、子ども・高齢者・障がい者など世代を問わず地域住民が交流し、居場所となる「地域食堂」や「コミュニティカフェ」などを市内で開設・運営する団体を支援します。

地域食堂などに興味がある人、開設・運営したい人は、市社会福祉協議会にご相談ください。

支援内容

▶運営に必要な情報などの提供

▶ボランティアスタッフ

の募集・登録

▶関係機関との連携・調整

▶運営費の一部補助

☎市社会福祉協議会☎(88)8211

社会福祉課☎(88)8112



特別障害者・障害児福祉手当

☎在宅の障がい者で精神または身体に重度の障がいがあり、日常生活で常時特別な介護が必要な人
※前年の所得が一定以上の人や、施設入所者などを除く

▶20歳以上の人 特別障害者手当

▶20歳未満の人 障害児福祉手当

※申請に必要な物や申請方法など、詳しくは社会福祉課にお問い合わせください。

☎・☎社会福祉課☎(88)8112

国民年金の加入手続きを忘れずに

次のようなときは国民年金への加入手続きが必要です。

手続きが必要なとき	必要な物
会社などを退職したとき(扶養している配偶者も手続きが必要)	●退職証明書または離職票など退職日が分かる書類
厚生年金保険などに加入している配偶者の扶養から外れたとき	●年金手帳または基礎年金番号通知書 ●扶養除外証明書

☎保険年金課☎(88)9137

国民年金保険料のスマホ決済が
始まりました

本年度の国民年金保険料は、月額16,520円です。
納付方法 現金、口座振替、クレジットカードなどによる納付に加え、2月から新たにスマートフォンアプリを使用した決済が利用できるようになりました。

必要な物 納付書
対象決済アプリ ●auPAY ●d払い ●PayB ●PayPay

スマホ決済の流れ

①対象の決済アプリで納付書に記載されているバーコードを読み取る

②決済内容を確認

③パスワードを入力し納付完了

☎郡山年金事務所☎024(932)3434



すこやか通信

**質の良い睡眠で
体も心も健康に**



質の良い睡眠は、心身の疲労回復に欠かせません。睡眠不足は生活習慣病の発症や悪化につながると言われています。

質の良い睡眠の効果は？

質の良い睡眠を取ることで、次のような効果があります。

▼疲労回復

▼生活習慣病の予防

▼肥満の防止

▼ストレス解消や抑うつ

▼症状の緩和

▼記憶の定着

質の良い睡眠を取るコツ

①規則正しい生活

毎日同じ時間帯に就寝することで体内時計を整え、睡眠のリズムを作ります。

②適度な運動

早歩きや軽いランニングなどの適度な有酸素運動が効果的です。

③入浴時間と温度

入浴時間は38度のぬるめの湯で25～30分、42度の熱めの湯は5分程度、就寝の2～3時間前に入浴します。

④日光を浴びる

体内時計をリセットするため、起床後はカーテンを開け、日光を浴びましょう。

⑤健康的な食生活

朝食をしっかりとり、日中に活動するためのエネルギーを補いましょう。就寝前のカフェインやアルコールの摂取は、眠りが浅くなるため控えましょう。

⑥寝室環境を整える

室温は13～23度、湿度は50%、布団の中は33度前後が最適です。光や音を少なくし、静かで暗い環境を整えましょう。

良質な睡眠を取り、健康な体づくりに生かしましょう。

健康づくり課☎(88)8123