



65歳からの「はつらつ!複合型介護予防教室」

「マイナス5才の若返り!」をめざして、運動・栄養・お口の健康づくりを学びませんか? 認知症サポーター養成講座も開催します!

日程 5月14日~7月30日 毎週木曜日(全12回)

時間 10:00~12:00 **場所** 大謝名団地公民館

受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合は新規の方を優先に抽選)

申込期間 4月8日(水)~28日(火)

※電話または窓口申込み後、申込書をご提出ください。

★大謝名団地公民館にて出張申込会を開催します。

4月15日(水)14:00~15:30/4月23日(木)10:00~11:30

65歳からの筋力トレーニング「がんじゅうアップ教室」

いつまでも元気であるために、自宅で行える筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ教室です。認知症予防にも効果がある運動も取り入れました!

日時 (①、②とも全12回、10:00~12:00)

①5月12日~8月4日 毎週火曜日

②6月5日~8月21日 毎週金曜日

場所

①老人福祉センター ②男女共同参画支援センターふくふく

受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合は新規の方を優先に抽選)

申込期間

※電話または窓口申込み後、申込書をご提出ください。

①4月6日(月)~24日(金) ②5月7日(木)~25日(月)

- 対象** ・市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方
 ・医師からの運動制限のない方
 (医師からの意見書を出していただくこともあります)
 ・原則として教室全日程に参加できる方

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線172・183・206・207

シルバーパスポート「クーポン券」配布

65歳以上の方を対象としたシルバーパスポートカードに加え、75歳以上の方を対象に「クーポン券」を介護長寿課窓口と各公民館にて配布しています。公民館配布の日程については、対象となる方々へ案内文を送付していますのでご確認ください。

このクーポン券は市内協力事業所(ボウリング場、プール、岩盤浴、カラオケ、美容院、マッサージ、エステ、薬局など)で毎月1枚ずつ(500円分)利用できます。

シルバーパスポートカード再発行について

シルバーパスポートカードの再発行は現在無料で行っておりますが、今後は、費用として料金を徴収する可能性があります。大切に保管していただきますようお願いします。

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線172

4月から生活困窮者の支援制度が始まります

働きたくても働けない、住むところがないなど、生活全般にわたる困りごとの相談窓口が4月から市役所生活福祉課に設置されます。生活に困窮している方が生活保護にいたらないよう、その前の段階でできるだけ早く自立できるように、専門性を有する支援員が相談に応じ、支援へとつなげていきます。

周りでお困りの方がいればその方にもお知らせください。

問合せ:生活福祉課 ☎893-4411 内線104

がんじゅう広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・膝痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅で行える体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び痛みの緩和や予防を図ります。

実施日 4月10日(金)スタート

毎週金曜日 10:00~12:00(9:00受付開始)

場所 老人福祉センター **受講料** 無料 ※申込不要

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線206

65歳以上の方へ健康相談のご案内

健康について気になることがある方へ相談を下記のとおり実施します。健康について、食事のとり方、歯の手入れの方法など、気になることを気軽にご相談ください。保健師や看護師・管理栄養士・歯科衛生士がお待ちしております。

日程 4月23日(木)~

毎月第1月曜、第3木曜に開催予定

受付時間 13:30~15:30 **参加費** 無料

場所 老人福祉センター1階(健康相談室・生活相談室)

問合せ:介護長寿課
 ☎893-4411 内線206・207・183

介護保険住宅改修費受領委任払制度

介護保険住宅改修費の支給について、これまでの「償還払い」(利用者が費用を全額負担した後に、かかった費用の9割が支給されるもの)に加えて、4月1日より「受領委任払い」が開始されます(どちらかを選択できます)。

受領委任払制度とは

住宅改修にかかった費用の自己負担分(1割)のみを利用者が施工業者に支払い、残りを宜野湾市から施工業者に支払うという制度です。

※支給限度基準額は20万円です。

※利用するためには、宜野湾市に登録された事業者住宅改修を依頼する必要があります。

対象

宜野湾市の被保険者で、要支援1~2または要介護1~5の認定を受けている方。ただし、次に該当する場合は受領委任払いをご利用できません。

①給付制限を受けている場合(支払方法の変更、給付差止め、給付額の減額)

※給付制限を受けている方でも償還払いによる住宅改修はご利用できます。

②医療施設入院中、介護保険施設入所中

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線168

国民健康保険税 納税相談窓口

休日相談窓口 4月19日(日)・26日(日)・5月10日(日)・17日(日)
 10:00~17:00

夜間相談窓口 水曜日除く平日20:00まで

主な相談内容

- ・納付書をなくしてしまったので再発行してほしい
- ・督促状・催告書が届いた
- ・納付について相談したい
- ・口座振替の手続きをしたい

問合せ:国民健康保険課
 ☎893-4411 内線142~145