

表1 つきいち教室

とき	ところ
6月13日(水)	午前10時～11時30分 東原共同住宅集会所
	午後1時15分～2時45分 相武台コミュニティセンター
6月14日(木)	午前10時～11時30分 栗原コミュニティセンター
	午後1時45分～3時15分 東建座間ハイツ集会所
6月19日(火)	午前10時～11時30分 相模が丘コミュニティセンター
	午後1時45分～3時15分 東原コミュニティセンター
6月20日(水)	午前10時～11時30分 新田宿・四ツ谷コミュニティセンター
	午後1時45分～3時15分 立野台コミュニティセンター
6月22日(金)	午前10時～11時30分 小松原コミュニティセンター
	午後1時15分～2時45分 ひばりが丘コミュニティセンター

多くの高齢者は、筋力や心身の機能が低下した「フレイル(虚弱)状態」を経て、要介護状態になると考えられています。高齢期の健康づくりは、フレイル状態の予防が重要です。

運動・筋力を維持しよう
足腰の筋力を維持するため、ウォーキングに加えて、スクワットなどの筋力トレーニングを行いましょう。

低栄養予防・しっかりと栄養を取ろう
エネルギー源となる米・パン・麺類などの炭水化物、筋肉の原料となる魚・肉・卵・大豆などのタンパク質を意識して取りましょう。

フレイル状態を防ぐ「3つの柱」

運動・筋力を維持しよう
足腰の筋力を維持するため、ウォーキングに加えて、スクワットなどの筋力トレーニングを行いましょう。

介護予防 65歳からの健康づくり
担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

地域の活動への参加を意識しましょう。

市の介護予防事業

市では、65歳以上の方やその支援に関わる方を対象に、運動教室や講座、相談などを実施しています。詳しくは、担当へお問い合わせください。

シニアの運動教室「つきいち教室」
気軽に参加できる介護予防に役立つ運動や講話を行う「つきいち教室」は表1の通りです(上履き持参)。

対象 おおむね65歳以上の方(見守りや介助が必要な方を除く)
参加方法 当日直接会場へ

認知症なんでも電話相談

認知症およびその疑いについて、認知症専門の保健師・看護師が相談を

介護保険制度の見直し

介護保険制度は、3年に1度、見直しを行っています。見直しの年に当たる今年度は、介護保険料の改定などを実施します。

◆介護保険料の改定

市の介護保険サービスなどに必要な費用は、50パーセントを公費、27パーセントを40～64歳の方の保険料、23パーセントを65歳以上の方の保険料で賄っています。

平成30年度から、65歳以上の方が納付する保険料基準額を年額6万2,540円に改定しました。この基準額を基に、所得段階に応じて保険料を決定します。詳しくは、6月(6月1日以降に65歳になる方はその翌月以降)に対象者へ送付する介護保険料決定通知書をご確認ください。

◆介護保険料の納付方法

年々年間受給額18万円以上の方を対象に、年金からの差し引きで納付する「特別徴収」と納付書(口座振替可)を使って、1年分を10回に分けて納付する「普通徴収」があります。普通徴収が利用できる方は、年度中に65歳になった方、転入者、年金未受給者、年金年間受給額18万円未満の方です。未納の保険料があると、介護サービスの利用に制限がかかる場合があるのでご注意ください。

なお、特別徴収の保険料は、6月に算定するため、2月と同様の差引額を4・6・8月の年金から仮徴収します。10月以降は、保険料から仮徴収額を差し引いた金額から徴収します。

◆介護保険料の減免制度

保険料第1～第3段階の方(介護保険料決定通知書参照)で、生活が著しく困難な方の保険料を減免する制度を設けています。詳しくは、担当へお問い合わせください。

なお、6月29日(金)までに申請を行うと、4月からの保険料が減免になります。7月以降に申請した場合は、申請日が属する月からの減免となります。

◆特定介護サービス利用時の食費・居住費負担軽減

申請をした生活保護受給者や市民税非課税世帯の方へ、特定介護サービス(特別養護老人ホームなど)を利用する際の食費・居住費の負担を軽減する「介護保険負担限度額認定証」を交付します。

なお、同認定証の有効期限は7月31日までで、毎年申請が必要です。8月以降も対象となる方は6月に申請書を送付します。詳しくは、担当へお問い合わせください。

※所得の申告がない場合には、同認定証の発行ができないので、ご注意ください。

担当 介護保険課 ☎046(252)7719 ☎046(252)8238

6月に納めていただくのは

▽市・県民税(第1期)▽国民健康保険税(第1期)▽介護保険料(第1期)
※市指定の金融機関など、市役所、各出張所、ペイジー、コンビニエンスストアで納めてください。使用料などもお忘れなく。
※口座振替をご利用の方は、残高不足にご注意ください。
※納期限を過ぎると、督促状が発送されます。また、延滞金を納めていただく場合があります。
※毎月第2・第4土曜日午前8時30分から正午まで、市役所で市税、国民健康保険税の納付窓口を開設しています。詳しい内容は収納課 ☎046(252)8021へ(国民健康保険税については国保年金課☎046(252)7003へ)。

高齢者の健康や介護、福祉サービスの提供など、さまざまな相談の総合窓口として、表2の通り「地域包括支援センター」を開設しています。独りで抱え込まず、気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

受け付けます(一人30分程度)。気軽にご相談ください。
○とき 毎週月曜日午前10時～正午、午後1時～3時
○相談方法 相談ダイヤル(介護保険課) ☎046(252)7084
へ認知症相談と伝える

表2 地域包括支援センター

名称	住所	連絡先
相模が丘地域包括支援センター	相模が丘6-27-9	☎046(266)5222 ☎046(256)0650
ひばりが丘地域包括支援センター	ひばりが丘5-21-29	☎046(255)2555 ☎046(255)1666
栗原地域包括支援センター	栗原中央6-1-18	☎046(251)1167 ☎046(251)9300
相武台地域包括支援センター	栗原1261-1	☎046(258)2030 ☎046(257)1803
立野台地域包括支援センター	緑ヶ丘1-2-1	☎046(266)2005 ☎046(266)2009
新田宿地域包括支援センター	新田宿623	☎046(256)9007 ☎046(251)8383

6月の相談日(祝・休日を除く)※相談はいずれも無料です。

区分	とき	ところ
消費生活(訪問販売・多重債務など)	毎週月曜～金曜日午前9時30分～正午と午後1時～3時30分(第2水曜日(13日)は午後のみ)	☎046(252)8490(電話相談可)
弁護士(面談のみ)	12日夜 13日 19日夜 20日 26日夜 27日	予約制(電話可) 受付☎046(252)8218 市役所1階相談室 ※1日午前8時30分から今月分を受け付け、いずれも定員になり次第、締め切ります。なお、弁護士相談は1年度一人1回(25分以内)、その他の相談は一人30分以内とさせていただきます。相談される要点をよく整理してお越しください。
行政書士(遺言書等作成)	21日	毎月第3木曜日午前9時30分～11時30分
交通事事故	14日 19日 22日	毎月第2・第3木曜日午後1時30分～4時30分 毎月第3火曜日午後1時30分～4時 毎月第4金曜日午後1時30分～4時30分
不動産(取引・契約)分譲マンション(近隣・管理組合)	28日 8日	毎月第4木曜日午後1時30分～4時30分 毎月第2金曜日午後1時30分～4時30分(申し込みは7日まで)
市民一般	毎週月曜～金曜日午前8時30分～正午と午後1時～5時15分	担当 広聴人権課 ☎046(252)8218
人権擁護委員(近隣問題など)	12日	毎月第2火曜日午前9時～11時30分 ☎046(252)8087
ドメスティックバイオレンス	毎週月曜・火曜・水曜・金曜午前9時～正午と午後1時～5時15分	市役所1階 広聴人権課 担当 広聴人権課 ☎046(252)8483
住まい探し(高齢者)	19日	偶数月第3火曜日午後1時30分～4時(電話予約制。18日までに(公社)かながわ住まいまちづくり協会☎045(664)6896へ) 市役所4階 4-2会議室 担当 福祉長寿課 ☎046(252)7127
障がい者就業支援	毎週月曜・火曜・木曜日午前10時～正午と午後1時～3時(予約制(電話可)) 毎月第3木曜日午前9時、10時30分(各一人で予約制(電話可))	市役所1階 障がい福祉課 担当 障がい福祉課 ☎046(252)7132
自立サポート相談	毎週月曜～金曜日午前9時～午後4時	市役所1階生活支援課 担当 生活支援課 ☎046(252)8566
駐留軍離職者	21日	毎月第3木曜日午前10時～午後3時 市役所2階子ども政策課 2階81会議室 担当 商工観光課 ☎046(252)7604
児童	毎週月曜～金曜日午前8時30分～正午と午後1時～5時15分(電話可)	市役所2階子ども政策課 担当 子ども政策課 ☎046(252)8026
ひとり親家庭	毎週月曜～金曜日午前9時30分～11時30分と午後1時～4時(予約制(電話可))	市役所2階子ども育成課 担当 子ども育成課 ☎046(252)7201
青少年	毎週月曜～金曜日午前9時～午後4時	青少年センター1階 青少年相談室 担当 青少年相談室 ☎046(256)0907
教育	毎週月曜～金曜日午前10時～午後4時	市役所5階教育研究所 担当 教育研究所 ☎046(259)2164
子どもいじめホットライン	毎週月曜～金曜日午前8時30分～午後6時(電話のみ)	☎046(259)2164 担当 教育研究所 ☎046(259)2164
就学(障がい児対象)	毎週月曜～金曜日午前9時～正午と午後1時～4時(予約制(電話可))	市役所5階教育指導課 担当 教育指導課 ☎046(252)8732