

「65歳以上の人が」「いきいきクラブ教室」参加者募集

寒さに負けず介護予防で

健康寿命を延ばそう！



65歳以上の人が「介護が必須な状態」になった原因疾患の上位には、脳血管疾患、高齢による衰弱、筋力の低下による転倒・骨折、認知症、関節疾患などが挙げられます。健康で活動的な生活を維持するためには、脳と身体を積極的に使うことが大切です。

この教室では、バランス運動も含めた、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動を行います。また、栄養バランスやお口の健康（唾液分泌の大切さや飲み込む機能の仕組みなど）についても楽しく学習することができます。

冬の寒さに負けず介護予防に楽しく取り組ましましょう。



とき 平成26年1月8日～3月26日毎週水曜日(全12回)
ところ 西公民館
対象 市内在住の65歳以上の人

※初めて教室に参加する人を優先

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 運動靴(室内用)、汗ふきタオル、飲み物

※平成26年2月5日(水)は、合わせてエプロン、三角き

ん、ふきん2枚、ご飯(1食分)、筆記用具

申込み 12月25日(水)までに

直接介護福祉課窓口へ

※土曜・日曜・祝日は除く

※印鑑持参

※健康チェックアンケートが

あります。

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8

438・FAX(40)3008

438・FAX(40)3008

438・FAX(40)3008

教室の内容

- ① バランス運動を含めた簡単筋力トレーニング、脳トレーニングおよびストレッチ
毎週水曜日午前10時～11時30分※②③の日は除く
- ② 栄養改善講座(講話と調理)
平成26年2月5日(水)午前10時～午後0時30分
- ③ 口腔講座(講話と口腔ケアの実践)
平成26年2月26日(水)午前10時～11時30分

社会保険料控除の所得参考資料の郵送

平成25年中に納付した国民健康保険税、65歳以上の人の介護保険料および後期高齢者医療保険料は、平成25年分の所得税確定申告、市・県民税の所得申告の際に「社会保険料控除」の対象となります。平成26年1月下旬に「平成25年所得申告参考資料」を郵送しますので、申告の資料として使用してください。

なお、65歳以上の人は、普通徴収の人にのみ郵送します。特別徴収(年金天引き)の人には、平成26年1月下旬に日本年金機構などから郵送される「公的年金の源泉徴収票」を申告の資料として使用してください。

問合せ

- 国民健康保険税について
納税課 ☎(43)1111 内線152・FAX(43)1125
- 介護保険料について
介護福祉課 ☎(42)8444・FAX(43)5600
- 後期高齢者医療保険料について
保険年金課 ☎(43)1111 内線147・FAX(43)1125



障害者控除対象者認定書の交付

要介護認定を受けている人は、申請をすることで「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

この認定書は、所得税確定申告または市・県民税の所得申告の際に、本人またはその扶養者の申告の資料として使用してください。

受付 平成26年1月6日(月)から
対象 65歳以上で要介護1～5の認定を受けている人

※身体障害者手帳などを取得している人は除く

申請 申請書に必要事項を記入の上、直接介護福祉課へ

※申請書は介護福祉課で配布しています。
※所得税や市・県民税が非課税の人は、申請をする必要はありません。

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8444・FAX(43)5600

明るい

選挙

啓発ポスター



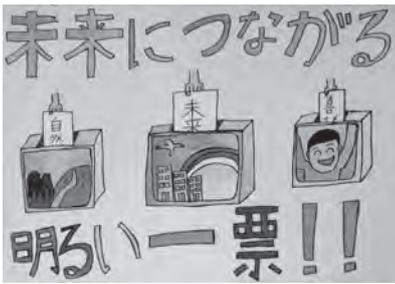
明るく正しい選挙の大切さを伝える「明るい選挙啓発ポスター」の幸手市入選作品を紹介します。
※全応募作品は12月16日(月)〜25日(水)に市役所本庁舎1階ロビーに展示します。

入選作品

(敬称略)

○尾花 淳

(権現堂川小6年)



○堂本 佳宏

(幸手小1年)



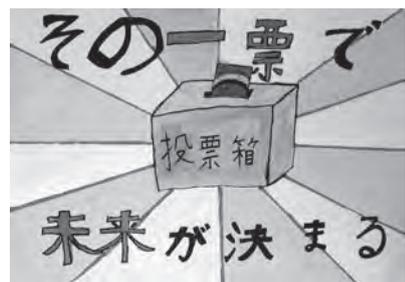
○土師田 結華

(吉田小6年)



○佐々木 優

(権現堂川小6年)



○佐々木 温香

(権現堂川小6年)



問合せ 選挙管理委員会

☎(43) 11111 内線513
FAX(44) 0485

～人権それは愛～
みなさんは同和問題について
正しく理解していますか？

毎年12月4日から10日までは「人権尊重社会を
めざす県民運動強調週間」です。
国では、世界人権宣言が国際連合総会で採択さ
れた1948年12月10日を記念して、毎年12月4
日から10日までを人権週間と定めています。

日本では、歴史上人為的に 『寝た子』とは「知らない人」

作られてきた身分制度によつて、住居や職業、結婚などの制限を受け、差別されてきた人々がいます。特定の地域の出身であることを理由に差別される我が国固有の人権問題を「同和問題」といいます。

今日の社会では、差別が見えにくいものとなってきており、表面的には同和問題は解決に向かっていっているようにも見えます。そのため、同和問題を今さら取り上げる必要はなく、そつとこのまま放置しておけば時間の経過とともに自然に解消する、「寝た子を起すな」というような消極的な考え方もあります。

差別のない、人権が尊重される社会をめざすには、私たち一人ひとりが学校や職場、地域社会の中で学習や研修を通じ、同和問題を正しく理解し、行動に移していくことが大切ではないでしょうか。