

## 介護予防教室

いつまでもいきいきとした生活が送れるよう介護予防を目的とした体操や運動を行います。※1人1教室まで  
**市内在住の65歳以上**で**医師**などから運動を制限されていない方 **下表の通り**

岡長寿支援課(☎231-1340)

教室名・会場	曜日・時間	申込先	申込期限	定員
●いきいきふれあい教室：介護予防を目的とした体操や運動を行います。体力に自信のない方も、お気軽にどうぞ。(全12回程度)				
カラトピア(唐戸町)	毎週木曜日 14:00~15:30	本庁東部地域包括支援センター (☎231-1943)	5月31日	20人 25人
北部公民館	毎週木曜日 10:00~11:30	本庁北部地域包括支援センター (☎255-1111)	5月16日	
彦島公民館	水曜日(隔週) 10:00~12:00	彦島地域包括支援センター (☎266-6516)	5月31日	
川中会館(古屋町)	水曜日(隔週) 9:30~11:00	川中地域包括支援センター (☎252-6223)	5月16日	
ノビリティホール(秋根北町)	木曜日(隔週) 10:00~11:30	勝山・内日地域包括支援センター (☎227-2700)	5月31日	
菊川老人憩の家(菊川町下岡枝)	水曜日(隔週) 13:30~15:00	菊川・豊田地域包括支援センター (☎287-2870)	6月10日	
小野ふれあいセンター(豊浦町川棚)	木曜日(隔週) 14:00~15:30	豊浦地域包括支援センター (☎775-2941)	5月31日	
●プール元気教室：プールを利用した水中運動を行います。(全20回程度)				
下関体育センター 彦島校(彦島角倉町)	毎週金曜日 14:30~16:00	長寿支援課(☎231-1340)	5月20日	15人
下関体育センター 山の田校(稗田中町)	毎週火曜日 15:00~16:30			
ウイングスポーツクラブ (形山みどり町)	毎週金曜日 13:30~15:00			
●筋力をつらつ若返り教室：トレーニング機器を利用した運動を行います。(全20回程度)				
ウイングスポーツクラブ (形山みどり町)	毎週金曜日 8:30~10:00	長寿支援課(☎231-1340)	5月20日	10人程度
山の田内科(武久町)	毎週水曜日 15:30~17:00			
※7月以降の開始分は、6月以降の市報で順次お知らせする予定です				

# 保険・年金

各総合支所市民生活課

- ▽菊川(☎287-4003)
- ▽豊田(☎766-2180)
- ▽豊浦(☎772-4023)
- ▽豊北(☎782-1922)

## 国民健康保険料は 便利な口座振替で

保険料の納付は、便利で確実に納められる口座振替がお勧めです。

## 後期高齢者医療の入院時食費 等減額制度の申請を

住民税非課税世帯の方は入院時の食費が安くなる制度があります。申請月以前の入院や申請月内でもすでに退院された場合には適用されませんので、事前に申請を。



適用期間 申請月の1日~7月

## 国民健康保険被保険者に 葬祭費を支給します

国民健康保険の被保険者が死亡したとき、葬祭を行った人に葬祭費として5万円が支給されます。葬祭を行った日の翌日から2年

国保保険証か保険料納入通知書、預貯金通帳、通帳印 市内に本支店がある金融機関か郵便局へ。国保年金課(☎231-1689)、各総合支所市民生活課

31日 後期高齢者医療被保険者証、印鑑、年金証書(老齢福祉年金受給者のみ)、過去1年間の入院領収書、個人番号カードか通知カード 国保年金課、各総合支所市民生活課、本庁の各支所へ。各総合支所市民生活課

を過ぎると支給されませんので、注意してください。  
 国保年金課(☎231-1668)、各総合支所市民生活課  
**平成28年度の国民健康保険料率等をお知らせします**

区分	医療分 保険料	後期分 保険料	介護分 保険料
所得割	10.3%	3.2%	3.3%
	均等割額	26,600円	8,500円
平等割額	25,600円	8,100円	6,900円
賦課限度額	54万円	19万円	16万円

国保年金課(☎231-1930)、各総合支所市民生活課

## 介護保険サービスの利用を 希望する方は認定申請を

市内に住所がある、昭和26年6月1日以前に生まれた方で、日常生活に介護が必要なため介護保険のサービス希望する方 国保介護保険課、各総合支所市民生活課、本庁の各支所へ。



- ▽豊浦(☎772-4021)
- ▽豊田(☎766-2687)
- ▽豊北(☎782-1924)
- ▽菊川(☎287-4006)
- ▽豊田(☎766-2687)
- ▽豊浦(☎772-4021)
- ▽豊北(☎782-1924)

## 国民健康保険の出産育児一時金 直接支払制度をご存じですか

国民健康保険の被保険者が出産したとき、出産育児一時金が世帯主に支給されます。出産費用に充てるために医療機関へ直接支払うこともできます。  
**上限42万円** ※出産費用が42万円未満の場合、申請により差額を支給 ※産科医療補償制度に加入しない医療機関で出産した場合、1万6000円を減算 ※出産日翌日から2年を経過した場合は、支給できないことがあります  
 国保年金課(☎231-1668)、各総合支所市民生活課



## 相談

### 婦人相談員にご相談ください

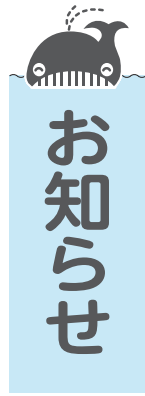
配偶者からの暴力(DV)やデートDVなど女性に関する問題について婦人相談員が面接(要予約)、電話で相談に応じます。



毎週月曜日~金曜日の午前9時~午後4時 ※祝日休み 市市民相談所市役所本庁舎新館5階  
 相談電話 ☎231-1156  
 岡福祉政策課(☎231-1418)

弁護士無料法律相談

●豊浦総合支所 5月20日(金)午後1時〜4時 定6人(先着順)  
 5月1日〜20日に、電話で豊浦総合支所(☎772-4018)へ。  
 ●市民相談所 毎週月・木曜日 ※祝日休み 定12人(相談日の1週間前から直接か電話で予約を) ※職員による一般相談も平日(午前8時30分〜午後4時30分)に実施  
 閩市民相談所(☎231-3730)



インターネット公表

期▽申込期間 5月27日午後1時〜6月13日午後11時 ▽せり売り期間動産等 6月20日午後1時〜22日



5月の総合相談(心配ごと相談)

▽下表の通り  
 ▷社会福祉協議会=午前10時〜午後3時  
 ▷社協各支所=午前10時〜正午 ※社協豊田支所の年金相談は午後4時まで  
 ①社会福祉協議会(☎232-2003)  
 ②社協菊川支所(☎287-4480)  
 ③社協豊田支所(☎766-3356)  
 ④社協豊浦支所(☎774-1122)  
 ⑤社協豊北支所(☎782-1799)

日	場所/相談員	問
11	社会福祉センター/民・囚	①
12	彦島公民館/民・囚・行	
	長府東公民館/民・囚・行	
18	川中公民館/民・囚・行	
19	社会福祉センター/民・囚・行・社	
26	安岡公民館/民・囚	
	小月公民館/民・囚	
10	勝山公民館/民・囚・行	②
	菊川町総合福祉会館/囚・同・行	
27	社協豊田支所/囚※・行・困	③
17	川棚公民館/囚	④
	豊浦総合支所/行	
20	豊北保健センター/民・囚・行	⑤

民…民生児童委員 囚…人権擁護委員  
 行…行政相談委員 ※法務局職員も来所  
 同…司法書士 社…社会保険労務士  
 困…年金事務所

統計調査へ協力してください

厚生労働省では、毎年国民の保健、医療、福祉などの状況を把握し、厚生労働行政の企画・立案の基礎資料とするため、全国で無作為に抽出した地域で、国民生活基礎調査を実施しています。  
 平成28年度は市内18地区が選ばれ、6月2日と7月14日に調査予定です。調査日前後に調査員が伺いますので協力をお願いします。  
 閩保健医療課(☎231-1711)、福祉政策課(☎231-1723)



宅内の汚水まちは定期的に掃除しましょう

公共下水道に接続されている家庭内の汚水まちは、構造上、汚水に含まれるわずかな固形物や油分がたまりやすいため、放置しておくことが詰まる原因となります。各家庭で定期的に掃除しましょう。個人で十分可能です。  
 最近、汚水まじりの清掃を代行する民間業者がいます。市は関与していませんので、注意を。  
 閩上下水道局下水道課(☎231-1363)、北部事務所(☎772-4028)

日赤活動資金に協力してください

日本赤十字社は、災害時の医療救護活動、救急法や防災・減災講習などの普及、青少年やボランティアの育成、国際救援などの人道

水洗便所改造等資金利子補給制度



閩水洗化工事(下水道への接続)を行う方 ※法人や新築住宅を除く  
 ※工事着工後は申請不可 閩▽融資条件 取扱金融機関の融資条件に該当する方 ▽融資金額 1戸当たり50万円以内 ▽融資利息・保証料 上下水道局が全額負担  
 ▽償還方法 融資を受けた翌月から5年以内の毎月均等償還 ▽取扱金融機関 山口銀行、西京銀行、西中国信用金庫の市内各本支店  
 閩上下水道局下水道課 (☎231-1363)

ボートレース下関5月の開催日程・イベント



●3日〜8日 日アフターファイブレース 日本モーターボート選手会会長杯GW特選 ●10日〜15日 日アフターファイブレース 匠シリーズ第1戦 CCMONIFM CUP ●

18日〜23日 日アフターファイブレース スカパー！・JLC杯 ●28日〜6月1日 日アフターファイブレース 山口シネマ杯

軽自動車税の減免

障害者手帳などを持っている方に対する軽自動車税の減免制度があります。減免を受けることのできる障害の範囲や手続き方法などは問い合わせてください。減免を受けている方でも、障害名・等級・運転者、使用目的に変更がある場合や車両番号を変更した場合は、改めて申請が必要です。  
 閩申請期限 5月24日(火)  
 閩資産税課(☎231-1918)、各総合支所市民生活課 ▽菊川(☎287-4001) ▽豊田(☎766-2953) ▽豊浦(☎772-4012) ▽豊北(☎782-1918)