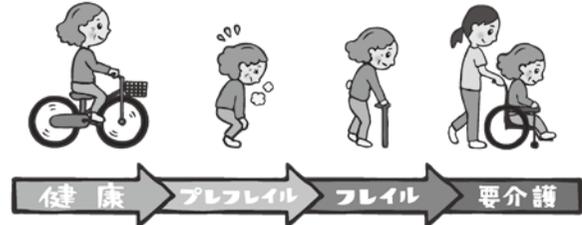


高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(9)

地域包括支援センターとは
 高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。
 今回は、「フレイル」ってなあに？を紹介します



運動不足や、人と関わる機会の減少などの影響により懸念されるひととして「フレイル」という言葉が聞かれるようになってきました。また、感染対策として外出自粛などにより、「フレイル」のリスクはさらに高くなっています。

「フレイル」とは、健康と要介護の中間に位置し、年齢とともに心身の機能が衰え始めている状態のことをいいます。本人の自覚がなく進むことがあります。そのため、「気がつく」と「フレイル」となっていることも少なくありません。

「フレイル」は、運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によっておこります。筋力低下などのフレイルの芽は、早めに気づいて生活の見直しや適切な対応をすることで予防ができます。

「フレイル」が進むと、感染症に対する免疫力や体の回復力も低下してしまいます。規則正しい生活やバランスの良い食生活、適度な運動を心がけ、無理せず楽しみながら「フレイル」を予防していきましょう。

お問い合わせ先
 地域包括支援センター
 ☎ 443・1207
 南部地域包括支援センター
 ☎ 308・3426

公共施設予約システムが始まりました

4月1日(土)から中央公民館・スポーツプラザ・市営グラウンド・市営キャンプ場の公共施設は、パソコンやスマートフォンなどを使用し「公共施設予約システム(インターネット予約)」で予約ができます。空き状況の確認や施設予約の申請などが、予約システムを利用することで24時間いつでも行うことができます。

公共施設予約システムを利用する場合は、利用者登録が必要となります。利用者登録をする場合は、パソコンサイトまたは、各施設の窓口をご利用ください。中央公民館は窓口のみとなります。

パソコンサイト
<https://www.task.asp.net/>
<https://www.task.asp.net/cu/eg/yk122301.task>
<https://www.task.asp.net/cu/eg/yk122301.task>

お問い合わせ先
 中央公民館に関すること
 ☎ 443・3225
 スポーツプラザに関すること
 ☎ 443・8003
 市営グラウンド・市営キャンプ場に関すること
 スポーツ振興課
 ☎ 443・1465

農作物被害防止対策用電気柵設置の補助金を交付

イノシシなどの有害獣による農作物への被害を防止するために、電気柵を設置する市内販売農家を対象として、補助金を交付します。

電気柵用資材を購入する前に、農政課へお問い合わせください。

対象者および申請要件

- ・ 農作物の前年の販売金額が50万円以上である販売農家(個人・法人)
- ・ 令和5年4月1日以降に電気柵用資材を購入し、令和6年2月末までに電気柵を設置すること
- ・ 市内に住所または事務所も

補助金額
 2万円上限(補助対象経費の2分の1以内)

詳しくは、市ホームページでご確認ください。

農政課
 ☎ 443・1402

毎月第2日曜日のマイナンバーカード専用窓口を延長

毎月第2日曜日のマイナンバーカード交付関連事務窓口を9月まで延長します。

平日の開庁時間内に来られない方はご利用ください。

開設日
 4月9日(日)・5月14日(日)・6月11日(日)・7月9日(日)・8月13日(日)・9月10日(日)

各日午前8時30分～午後5時

開設場所 市民課

マイナンバーカードを受け取る際にお持ちいただくもの

- ・ 交付通知書(はがき)
- ・ 通知カード・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- ・ 本人確認書類(運転免許証、パスポートなどを1点または健康保険証、各種年金証書などを2点)

※代理人または、15歳未満の方のマイナンバーカードを受け取る場合は、事前に市民課へお問い合わせください。

市民課
 ☎ 443・1120

ディスクゴルフをやってみよう

フライングディスク(フリスピー)を投げて、バスケットの形をしたゴールに何回目で入れられるかを競う、気軽に、手軽にできるスポーツです。

開場 4月30日(日)・5月28日(日)・6月25日(日)(雨天中止)

開場時間 午前10時～正午

開場場所 スポーツプラザ

講師 八街市レクリエーション協会

定員 10人(先着順・事前申込制)

費用 無料

申込 開催日の前日午後5時15分までにスポーツ振興課に電話などで申し込み。

※天候などにより中止とする場合があります。

お問い合わせ先
 スポーツ振興課
 ☎ 443・1465

「やちまたアートピット」作品展

市民の皆様、市民の皆さんに優れた芸術作品を身近にご鑑賞いただくため、芸術作品展示コーナー「やちまたアートピット」を中央公民館のロビーに設置しています。

今回は、八街市の文化芸術振興を考える会の推薦により、造形作家の松本哲哉氏の『K W A I D A N』(クレイワーク)を展示しています。

展示期間は、4月1日(土)～6月28日(水)です。

ぜひ、ご鑑賞ください。

社会教育課
 ☎ 443・1464

記号の見方

日時 開催日時
会場 開催場所
内容 開催内容
対象 対象者
定員 定員数
費用 参加費用
申し込み 申し込み方法
持ち物 持ち物
お問い合わせ お問い合わせ先

FAX 444・0815