



いつまでも健康長寿でいるために フレイル予防講演会の開催について

⑤ 地域包括支援センター ☎ 77-3925

年齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。フレイルは予防・改善することが可能であるため、いつまでも健康長寿でいる秘訣について学びませんか？

■講師 姫島クリニック リハ

ビリテーシヨン科 理学療法

士 川村先生

■開催日時 5月19日(火) 午後

2時～3時30分

(受付 午後1時30分～)

■内容

【講義】フレイルって何だろう。

いつまでも健康長寿でいるために

【フレイルチェック体験】指輪っ

かテスト、イレブンチェック

【体操】自宅でする簡単な体操

■会場 役場南庁舎1階研修室

■参加費 無料

■定員 先着50人

■申込み 5月15日(金)までに地

域包括支援センターへお申し

込みください。

しばっこカフェの 開催日について

⑤ 地域包括支援センター ☎ 77-3925

4～7月までのしばっこカフェの開催日をお知らせします。しばっこカフェは、認知症の方やその家族が気軽に参加し、お茶を飲みながら参加者同士で交流をしたり、介護や医療の専門スタッフによる介護の悩みなどの相談を行っています。

■開催日 4月28日(火)、5月26日(火)、6月23日(火)、7月28日(火)

■時間 午後1時30分～3時
※時間内の出入りは自由となります。

■会場 福祉センター「やすらぎの里」1階機能訓練室

■参加費 100円(茶菓子代として)

■内容

【午後1時30分～2時30分】
お茶タイム・交流(将棋、パズルなど)

【午後2時30分～3時】
笑いヨガ・手遊び・歌など

遠隔地保険証(マル学)について

⑤ 町民税務課 国保年金係 ☎ 77-3912

■「マル学」とは

芝山町国民健康保険に加入している世帯の方が、大学や高校などへ通学するため芝山町から離れて生活(町外に住居登録)する場合に、特例として芝山町から保険証を発行し、学校や施設などの所在地の保険財政に多大な負担をかけないための制度です。

マル学の該当者に係る国民健康保険税は、転出前に所属していた世帯の世帯主に対してこれまでどおり課税されます。

※芝山町外に住居登録の手続きをしていない方は手続き不要です。

■申請方法

次の必要書類をご持参の上、町民税務課国保年金係へ申請してください。

- ①窓口に来る方の本人確認ができるもの
 - ②在学証明書(または学生証の表裏の写し)
 - ③マイナンバー確認書類(世帯主および対象者)
- ※③については、不明な場合は省略が可能です
※マル学は修学年度ごとに手続きが必要となりますので、修学中は毎年4月に必ず更新の手続きを行ってください。

全国健康保険協会(協会けんぽ) 千葉支部からのお知らせ

⑤ 協会けんぽ千葉支部企画総務グループ ☎ 043-308-0522

■令和2年度保険料率について
協会けんぽは、主に中小企業で働く方やそのご家族が加入されている健康保険で、全国に約4,000万人(千葉支部は約99万人)の加入者がいます。

令和2年度の協会けんぽ千葉支部の健康保険料率については、平成31年度3月分(4月納付分)より現状の9・81%から9・75%に引き下げることになりました。一方、介護保険料率(全国一律)については、現状

の1・73%から1・79%に引き上げとなります。

協会けんぽでは、加入者の皆さまの取り組みに応じてインセンティブ(報奨金)を付与し、健康保険料率に反映させる仕組みがあります。「健診を受診する」「ジェネリック医薬品を使用する」などの一人一人の行動の積み重ねが、健康保険料率の上昇を抑える大きな力となりますので、今後とも皆さまのご理解とご協力をお願いします。



千葉県動物愛護センター 動物愛護事業について

問 千葉県動物愛護センター ☎0476・93・5711

4～6月に千葉県動物愛護センターで実施される動物愛護事業についてお知らせします。

犬のしつけ方教室(基礎講座)

■開催日 4月16日(木)、5月7日(木)、6月25日(木)

■時間 午前10時～正午

■(受付) 午前9時30分～10時

■内容 飼い犬同伴不可

■受講料 無料(事前予約制)

■募集人数 先着20組

犬のしつけ方教室(実技講座)

■開催日 4月16日(木)、5月7日(木)、6月25日(木)

■時間 午後1時～3時

■(受付) 午後0時30分～1時

■内容 飼い犬と同伴可

■受講料 3,000円

(消費税別、事前予約制)

■募集人数 3組以上10組まで

一般譲渡会

■開催日 4月23日(木)、5月14日(木)、5月30日(土)、6月18日(木)

■時間 午前9時30分～正午

(受付 午前9時～9時30分)
■内容 センターの成犬・成猫を譲渡します。
※譲渡の条件については、ホームページなどで事前にご確認ください。

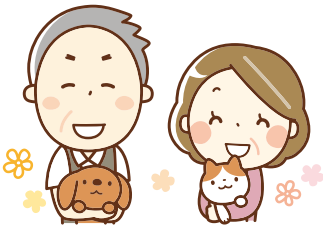
■受講料 無料

■その他 直接受付時間にお越しください。

※受付時間に遅れると参加できません。

飼い主さがしの云

「犬や猫を欲しい方とあげたい飼い主さんの出会いの場」は、**昨年度をもって廃止**となりました。

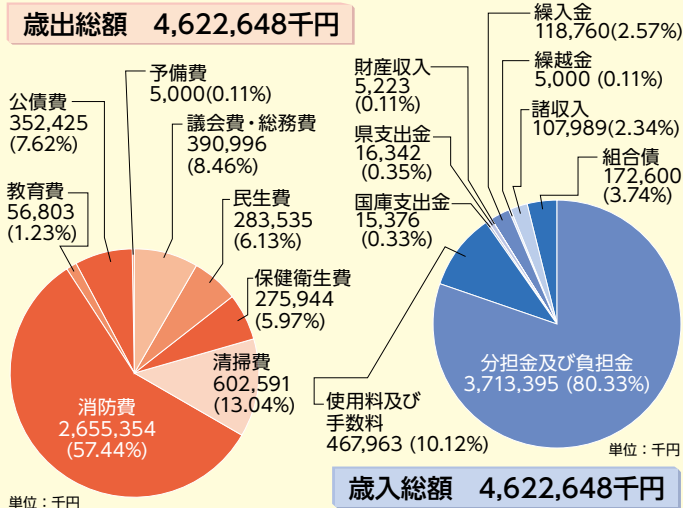


山武郡市広域行政組合 令和2年度予算

問 山武郡市広域行政組合 企画財政課 ☎0475-54-0252

山武郡市広域行政組合は、山武郡市6市町の事務の共同処理による効率化、住み良い地域社会づくりを目指します。

歳出総額 4,622,648千円



令和2年度「山武農業経営体育成セミナー生」を新規募集します

問 山武農業事務所 改良普及課 ☎0475-54-0226

山武農業事務所では、おおむね45歳までの就農間もない農業者および新規参入者を対象に「山武農業経営体育成セミナー」を開催しています。

■研修期間 令和2年5月～令和5年3月

■研修内容

農業技術や経営に関する講義、実習、視察、プロジェクト活動(課題解決能力)、営農計画作成(経営管理能力)など

■経費 原則として無料(昼食代など一部自己負担となる場合があります)

■申込み 5月15日(金)までに山武農業事務所改良普及課へ電話などご連絡ください。

