

**申し込み時の必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢  
 ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)  
 ⑦ 返信先(往復はがきの場合)

**ヘルシーダイエット教室**

内容有酸素運動、調理実習などの生活習慣改善プログラム。  
**日時**初回測定 10月4日(火) 8日(土)のいずれか1日。運動 10月12日 12月7日の水・金曜午後2時10分 3時30分。全16回。講話 10月14日(金)。調理実習 10月18日 27日の火・木曜のいずれか1日、午前11時 午後1時。終回測定 12月13日(火) 17日(土)のいずれか1日。

**会場**西健康づくりセンター。  
**定員・費用**30人。1万5千円。

**申込**はがき、直接。上欄必要事項と性別、生年月日、初回測定希望日を記入し、9月24日(土)(必着)までに西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1へ。(抽選))

**精神保健・家族のつどい**  
 (618) 8700  
 内容統合失調症とその治療。  
**日時**10月1日(土)午前10時 午後3時30分。  
**会場**WEST19(1階)。

対象統合失調症の患者(発病後おおむね5年以内の方)の家族50人。  
**申込**9月1日(木)から保健センターで配布する申込書を9月16日(金)(必着)までに送付。(抽選)

**詳細** 精神保健福祉センター (622) 0556

**精神療養講座**

内容障害者自立支援法案が目指す精神保健福祉。  
**日時**9月17日(土)午後2時 4時。  
**会場**社会福祉総合センター(1階)。

**詳細** 障がい福祉課 (211) 2936

**水中健康教室**

**日時**9月1日 来年3月30日の火・木曜午前10時20分 11時50分。  
**会場**リラックスプラザ(白石区川下265)。

**費用**300円。別途プール利用料が必要。

**詳細** 川下公園リラックスプラザ (879) 5311

**国民年金**

△60歳以上65歳未満の方も加入できます。  
 受給資格期間(25年以上)を満たしていない方や、過去に保険料未納期間などがあるため、満額の老齢基礎年金に近づけたいと希望される方は、年金手帳、印鑑を持参して、区役所の年金係へご相談ください。



**保険・年金**

**詳細** 区役所(1階)の保険年金課

**介護保険**

■食費と居住費が利用者負担

介護保険を利用した時の「施設入所(短期入所)時の食費・居住費」と、「通所サービス利用時の食費」が今年10月から利用者負担になります。費用は、施設や居室の種類により異なります。  
 △特定入所者介護サービス費の給付

所得の低い方(世帯全員が市民税非課税)は、施設入所(短期入所)時の、食費・居住費の負担の軽減措置として、「特定入所者介護サービス費」を給付します。利用者金課年金係

**国民健康保険**

△忘れていませんか保険料

「国保」は皆さんが納める保険料で運営されています。必ず納期限内に納めてください。未納が続くと、財産の差し押さえや、療養費・出産一時金などの保険給付の差し止め対象となります。納付が困難な方は、区役所の保険年金課へご相談ください。  
**詳細** 区役所(1階)の保険年金課

**国民健康保険料の賦課の在り方についてご意見を**

国民健康保険運営協議会

は区役所に申請し、「介護保険負担限度額認定証」を受けなければならない。その証をサービス利用時に施設に提示すると、認定された負担限度額だけを施設に支払うこととなります。負担限度額は所得や施設によって異なります。  
 △特例減額措置など

前記の「特定入所者介護サービス費」の給付を受けられない場合でも、高齢者夫婦などで一定の要件を満たすときは、区役所に申請すると給付対象となる場合があります。従来型個室入所者の居住費の特例や、平成12年3月31日以前から特別養護老人ホームに入所している方への軽減措置

審議している、保険料の賦課(算定方式)の在り方について、皆さんからのご意見を募集します。

**申込**市役所4階国保年金課、区役所で配布中の資料をご覧の上、9月20日(火)(必着)までに持参、送付、FAX、E。  
**詳細** 国保年金課 (211) 2952、HP



**福祉**

**未婚者のふりこ**

身体に障がいのある方の結婚を目的とした出会いの会。障がいのない方も参加できます。

置もありません。  
 ■高額サービス費の利用者負担額の一部変更

世帯全員が市民税非課税で、所得額と課税年金収入額の合計が年80万円以下の方は、今年10月の利用分から、利用者負担の上限額が、2万4千600円から1万5千円になります。  
 ■社会福祉法人の利用者負担額の減額

社会福祉法人などが行う介護サービスについて、特に生計が困難な方は、区役所に申請すると、利用者負担が軽減される場合があります。  
**詳細** 区役所(1階)の保健福祉サービス課

**日時**9月25日(日)午前11時。  
**会場**厚生年金会館(中央区北1西12)。

対象20歳 60歳で、身体的・経済的に自立生活が可能な方。  
**費用**2千500円。

**申込**はがき、FAX。上欄必要事項と職業、障がいのある方は障がい名を記入し、9月15日(木)(必着)までに身体障害者福祉協会(〒063-0802西区二十四軒2の6身体障害者福祉センター内、FAX(641)8966)へ。9月20日以降の参加取り消しの場合は、費用を全額負担。

**詳細** 身体障害者福祉協会 (641) 8853