

短期運動教室～100歳まで元気でいるための体づくり～

バンドやボールを使った短期運動教室を開催します。体力アップに効果的です。どんな運動をしたらいいかわからない人や介護予防をしたい人は申し込んでください。



- ▶とき 5月7日～6月25日の毎週水曜日
午後2時30分～4時(全8回)
- ▶ところ 市シニアセンター(送迎無し)
- ▶対象 介護保険認定および基本チェックリストによる
事業対象者認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶定員 10人(先着)
- ▶参加費 1回当たり300円
- ▶申込方法 市シニアセンターへ身分証を持参
して申し込み
- ▶申込期間 3月3日(月)～4月30日(水)
- ▶問い合わせ 市シニアセンター ☎0287(73)2210



守ろう腎臓～3月13日は「世界腎臓デー」～



腎臓病は進行しても自覚症状に乏しい特徴があり、進行すると、透析が必要になることもあります。

健診結果の腎機能項目「e-GFR」、「尿蛋白」を見返してみましょう。e-GFR60未満の人、尿蛋白(±)や(+)の人は腎機能低下が疑われます。

腎機能の低下を予防するには、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣の見直しや基礎疾患(糖尿病や高血圧症)の管理が必要です。

自分や家族の生活に不安がある人は、相談してください。

- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



日本腎臓学会

あなたの声かけを待っている人がいます～3月は自殺対策強化月間～

家族、友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には声をかけてみましょう。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。あなたの声かけを待っている人がいます。

《いのちを支えるゲートキーパー》

命の門番とも位置付けられるゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。その行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。



《こころの体温計》

自分のこころの状態を確認できるセルフチェックシステムです。簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度をチェックできます。



こころの体温計



まろうよこころ



- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

児童手当制度改正に伴う認定請求はお済みですか？

- ▶問い合わせ 函子育て支援課 ☎0287(46)5533

令和6年10月分の手当(12月支給分)から、児童手当制度が一部改正されています。令和7年3月31日までに児童手当制度改正に伴う認定請求があった人は、令和6年10月分にさかのぼって支給します。



▶制度改正後の支給対象

高校生年代(18歳到達後、最初の年度末まで)までの児童(市外在住の児童を含む)を養育している市民

▶請求者

父母などのうち、家計の主宰者(主に家計を支えている保護者)

※請求者が公務員(独立行政法人などを除く)の場合は、勤務先に請求してください。

※単身赴任などで請求者と児童が別居している場合は、請求者が住民登録している市区町村に問い合わせてください。

▶請求方法

対象となる人で認定請求が済んでいない人は、**函子育て支援課**まで連絡してください。

▶請求手続きが必要な人

以下のいずれかに該当する人

- ①改正前の所得限度額超過により、児童手当を受給していなかった人
- ②高校生年代の児童を養育している人
- ③新たに施設入所等児童となる児童がいる人
- ④既に施設等受給資格者である人で、その委託等がされている児童のうち、高校生年代の児童がいる人
- ⑤改正前の受給資格において支給要件児童として認定されていない高校生年代の児童と、支給要件児童として認定されている中学生以下の児童を養育している人
- ⑥新たに多子加算の算定対象となる18歳年度末を経過した後22歳年度末までの子がいる人



令和7年度子育て応援券を交付します

- ▶問い合わせ 函子育て支援課 ☎0287(46)5533

有料の子育て支援サービス、チャイルドシートの購入や、任意の予防接種などに使用できる券を交付します。出生や転入などで新たに子育て応援券の交付対象となったときは、窓口で手続きしてください。

▶対象児童の生年月日

令和7年4月2日～令和8年4月1日

▶交付金額 15,000円分(500円分30枚つづり)

※使用期限は令和9年3月31日。

▶申請方法 出生届や転入手続きと併せて窓口で申請

▶持参するもの 保護者の本人確認書類、印かん

▶その他 令和5年度の子育て応援券(表紙と本券がピンク色のもの)は、令和7年3月31日が使用期限です。早めに利用してください。



【子育て応援券で利用できるサービス】

対象サービス	内容
子どもを預かるサービス	市内の保育園などが実施する一時保育の利用、市ファミリーサポートセンターのサポート会員による預かりや送迎などの利用
保護者を支援するサービス	親子教室、子育て相談、家事代行サービス、那須野が原ハーモニーホール自主事業の一部など
チャイルドシート・ベビーカーなどの購入	チャイルドシート、ベビーシート、ベビーカー、ジュニアシート
読み聞かせ絵本の購入	読み聞かせのための絵本
予防接種	自己負担が発生する任意の予防接種
子育て応援 赤ちゃん連れ向け宿泊プラン	市内の宿泊施設が提供する「赤ちゃん連れ向け宿泊プラン」