

大好評！ シニア講座「元気福袋」in 津森

福袋のように毎週いろいろな介護予防講師の講座を受けることができる、全10回の健康教室です。
好評につき2回目の開催決定！ フレイル[※]予防・介護予防の足掛かりとして、ぜひご参加ください。
日程 表の通り毎週(木) 午前10時～11時30分
1月～3月は飯野でも開催予定

場所 町公民館津森分館
対象 65歳以上 ※その他、要相談
定員 15人
申し込み 9月19日(金)までに電話(286-3113)か健康保険課窓口(役場1階6番)で受け付け。※希望者多数の場合、抽選

期日	テーマ	内容
10月2日	いきいき・わくわく健康体操～運動を中心に筋力・体力アップ～	楽しく全身体操を行うことで、効果的に体と頭のフレイル予防！フレイル予防の重要性と生活のコツを学びます。
10月9日	お口の健康について&栄養・運動かんたんアドバイス	お口の健康維持・オーラルフレイル予防・栄養のアドバイスと、簡単なエクササイズを行います。
10月16日	息活き上手は元気上手	運動を通して呼吸の大切さを知り、元気な体づくりを目指します。
10月23日	認知症予防	認知症や予防について知り、活用できる制度や高齢者に関わる消費者問題など役立つ情報を学びます。
10月30日	健康寿命が伸びる体のづくり方(ピラティス)	年齢と共に落ちやすい筋力や、硬くなりやすい関節に効果的な、無理なく自宅で継続できる運動を提案します。
11月6日	そろばんで脳トレーニング	昔懐かしいそろばんで、楽しく指先と脳を活性化します。
11月13日	医療気功	自己治療による心身能力の維持向上、リラックス効果があります。
11月20日	ノルディックウオーク	ノルディックポールを使った運動や歩行指導を行います。
11月27日	チェアヨガ	椅子に座って誰でも安全に気軽にできるヨガです。
12月4日	いきいき・わくわく健康体操Ⅱ～脳トレを中心に認知症予防～	体操やものづくりなどを通して、心身・脳を活性化。認知症を予防するための生活習慣のコツなどを学びます。

※フレイルとは足腰などが弱った状態。運動や生活習慣で予防・改善が可能です。 問 健康保険課 保健事業係 ☎ 286-3113

インフルエンザ予防接種を実施

期間	10月1日(水)～ 12月31日(水)	定期接種の費用助成
場所	町内実施医療機関	対象者 ① 65歳以上 ② 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人(身体障害者手帳1級相当 [※]) [※] 上記以外の障がいでは身体障害者手帳1級となっている人は該当しません。
任意接種の費用助成		
対象者	生後6カ月から中学生	負担金 1,000円(生活保護受給者は、事前手続きにより自己負担なし)
負担金	1回2,000円	問 保健福祉センターはぴねす ☎ 234-6123

令和7年国勢調査

調査期日 令和7年10月1日現在
回答期間 インターネット回答 9月20日(土)～10月8日(水)
調査票(紙)での回答 10月1日(水)～8日(水)
調査対象 10月1日現在、日本に住んでいる全ての人(外国人を含む)と世帯
調査事項 ・世帯員に関する事項(氏名、男女の別、出生の年月などの13項目)
・世帯に関する事項(世帯の種類、世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方の4項目)

調査の流れ

- ① 9月20日(土)から調査員がお宅を訪問し、調査書類をお渡しします。不在の場合は郵便受けに入れるなどして配布します。
- ② ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスし、画面の案内に沿って国勢調査にご回答ください。
- ③ インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)に記入し調査員へ手渡すか、郵送でご提出ください。
- ④ 10月8日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。
- ⑤ 調査票の記入漏れや記入誤りなどを確認し、町が集計を行います。

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

支給対象者
老齢基礎年金受給者 次の全てを満たす人 ・ 65歳以上 ・ 世帯全員の市町村民税が非課税 ・ 年金収入額とその他の所得額の合計が約90万円以下 障害／遺族基礎年金受給者 前年の所得額が約479万円以下の人

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省が、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞くことや、手数料などの金銭を求めることはありません。



スマホで調査書類の二次元コードを読み取ると、ログインIDとアクセスキーが自動入力されます。ぜひご利用ください！

問 令和7年国勢調査専用ダイヤル ☎ 286-3312

請求について

新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる人

対象となる人には、9月初旬から順次、日本年金機構(年金事務所)からお知らせを送付します。

同封のはがきが「年金生活者支援給付金請求書」となっていますので、必要事項を記入し提出してください。令和8年1月5日(月)までに手続きを終えると、令和7年10月分までさかのぼって受給できます。

これから年金を受給し始める人

年金の請求と併せて、請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金の請求で不明な点は、「給付金専用ダイヤル」(☎ 0570-05-4092)に問い合わせてください。

問 熊本東年金事務所 ☎ 367-2503