

ホットな健康情報をお届け マイ健康通信



栄養・口腔のコラム

バランスの良い食事と健康なお口で「いきいきライフ」

活力ある生活を送るため、バランスの良い食事をいつまでも健康なお口で味わうことはとても大切です。高齢になると体力の低下に伴い、買い物がおっくうになったり料理の品数が少なくなりがちです。また、消化吸収能力や味覚の衰えから食欲が低下し低栄養の状態になりやすくなります。歯やお口の機能も低下し、むせやすくなったり、「かむ」「飲み込む」などの力が弱くなるなど老化の症状が現れてきます。このため、低栄養にならないよう、ご飯やおかずのバランスに気を付けて1日3回食事を取るようにして、お口のケアや体操などで機能低下を予防しましょう。

唾液腺マッサージ - 唾液の出をよくして「ドライマウス」を予防 -



《栄養・口腔に関する出前講座を実施》

保健センターでは、サロンやグループなどの団体を対象に、栄養・口腔に関する出前講座を実施しています。申し込み方法は、電話で保健センター(☎65・0065)へ。



▲出前講座では試食も実施

生き生きトレーニング教室の参加者を募集 - いつまでも元気に健康で -

【対象】 50歳以上で体調の自己管理ができる人
※多数の場合抽選。初めての人を優先。要支援、要介護 認定を受けている人は除く
【内容】 筋力、柔軟性、バランス能力などのトレーニング やスワロピクス(有酸素運動)など
【参加費】 月額2,000円
【申し込み方法】 申込期間内に電話でNPOまちづくりサポートクラブ(☎080・1430・6086)へ。

《日程・会場など》

会場	実施期間	曜日・時間	定員	申し込み開始
中央公民館	6月3日～ 来年3月24日	毎週金曜日 10時～12時	70人	5月9日から
大浦会館	6月7日～ 来年3月28日	毎週火曜日 10時～12時	30人	5月18日から
加佐公民館	6月7日～ 来年3月28日	毎週火曜日 13時30分～ 15時30分	30人	5月18日から
南公民館	6月7日～ 来年3月28日	毎週火曜日 14時～16時	50人	5月16日から
城南会館	6月3日～ 来年3月24日	毎週金曜日 14時～16時	50人	5月11日から

※申し込み場合は、月～金曜日の9時30分～16時30分にお電話を。

介護予防と体力維持

教室と相談 園保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	5月16日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談	なし	無料	不要
歯っぴーすマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H25.6.6～11.10 生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	2日(月)から電話で
	2歳児	H25.11.28～ 26.5.15生まれ				23日(月)から電話で
	2歳6か月児	H25.6.28～ 12.2生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	5月20日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	2日(月)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	5月23日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレスなど	先着 3人	無料	2日(月)～20日(金)に電話で

舞鶴健康講座 口腔ケアと口腔リハビリ

【日時】 6月8日(水)
13時30分～15時
【場所】 城南会館
【内容】 まつえ歯科クリニック院長の松江善信歯科医師
【料金】 無料
【申し込み方法】 電話で城南会館(☎78・1800)へ。

【健康チェックコーナー】 子ども何でも相談窓口の設置に伴い、健康チェックコーナーが今月上旬に中総合会館2階と3階のロビーに移動します。ご理解とご協力をお願いします。



市内の事業所を応援 助成制度のご活用を

市内で主に製造業を営む事業所を応援する制度を用意しています。新たな設備投資や更新、従業員の研修などに活用ください。



◆ものづくり中小企業設備投資促進補助金

【対象】 企業立地補助金の対象区域(市や府の工場用地など)以外で製造業を営む市内中小企業

【補助対象】 1人以上の市内新規雇用を伴うもので事業に供するための事業所内で使用する製造設備の導入経費

【補助率】 ◆一括購入…設備取得費×10% (上限300万円)
◆割賦購入・リース契約…年間支払額の2分の1 (上限200万円)

※雇用人数などの条件により補助率などに変動あり

◆販路開拓事業補助金

【対象】 市内中小企業と事業者で構成された団体(農林漁業者による団体含む)

【対象事業】 自社の製品や技術の販路開拓を目的に行う事業(展示会などへの出展、カタログ作製など)

【補助率】 対象経費の2分の1以内(上限30万円)

◆ものづくりレベルアップ補助金

【対象】 市内で製造業・建設業を主な事業とする中小企業と事業者で構成された団体

【対象事業】 ポリテクカレッジ京都が行う能力開発セミナーやオーダーメイド職業訓練プログラムを活用した従業員の技能研修

【補助率】 対象経費の4分の3以内

◆中小企業環境対策設備導入促進補助金(舞グリーン・プラス)

【対象】 中小企業地球環境対策特別融資(舞グリーン)を活用して設備を導入した市内中小企業

【対象設備】 舞グリーンの対象設備で新規取得したもの

【補助率】 対象設備の導入費用の5% (上限100万円)

▶詳しくは、企業立地・雇用促進課(☎66・1021)へ。

軽自動車税の税率が変わります ～28年度から～



◆原動機付自転車および二輪車等の税率

車種区分	税率 (年額:円)		
	改正前の旧税率 (平成27年度まで)	改正後の新税率 (平成28年度以後)	
原動機付自転車	50cc以下	1,000	2,000
	50cc超90cc以下	1,200	2,000
	90cc超125cc以下	1,600	2,400
	ミニカー	2,500	3,700
軽二輪	125cc超250cc以下 (被けん引車含む)	2,400	3,600
二輪の小型自動車	250cc超	4,000	6,000
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600	2,000
	その他	4,700	5,900

平成28年度から軽自動車税の税率が変わります。新車登録から13年を経過した三輪と四輪以上の軽自動車は、改正後の新税率から約20%増額となる経年重課の税率になります。

また、平成27年4月1日～翌年3月31日までの間に新車登録をした一定の環境性能を有する三輪と四輪以上の軽自動車については、燃費性能に応じたグリーン化特例が適用され、平成28年度の課税分が軽減されます。

▶詳しくは、税務課(☎66・1026)へ。



◆三輪および四輪以上の軽自動車の税率

車種区分	初度検査年月 (新車新規登録年月)		経年重課 (平成28年度から適用) 初度検査年月 (新車新規登録年月)から13年 を超えた車両	税率 (年額:円)							
	平成27年3月 31日以前 登録車両	平成27年4月 1日以後 登録車両		グリーン化特例措置(軽減課税) 対象:平成27年4月1日～28年3月31日に新車新規登録した下記車両 平成28年度課税分のみ適用							
	改正前の 旧税率	改正後の 新税率	電気および 天然ガス 軽自動車	平成32年度燃 費基準値+20% 燃費向上達成車両	平成32年度燃 費基準値達成 車両	平成27年度燃 費基準値+35% 燃費向上達成車両	平成27年度燃 費基準値+15% 燃費向上達成車両				
軽自動車	三輪660cc 以下	乗用	3,100	3,900	4,600	1,000	2,000	3,000	2,000	3,000	
		貨物用									
	四輪660cc 以下	乗用	自家用	7,200	10,800	12,900	2,700	5,400	8,100		
		営業用	5,500	6,900	8,200	1,800	3,500	5,200			
	貨物用	自家用	4,000	5,000	6,000	1,300		2,500	3,800		
営業用		3,000	3,800	4,500	1,000		1,900	2,900			