

# 65歳からの介護予防

## ステキな人生を 長〜く楽しむ秘訣アレコレ



退職や子どもの自立で、第2の人生をどのように楽しむか考えていますか。その楽しみを支えるものは、やりたいことができる健康な「こころ」と「からだ」。市では、健康な長寿社会を目指し、さまざまな講座・教室を開講します。あなたの健康を支える方法を見つけてみませんか。

▶詳しくは、高齢者支援課（☎66・1012）へ。

参加費無料

### 介護予防集中講座

#### 講演「体と頭を同時に鍛えて転倒予防」

【日時】7月6日(土) 13時30分～15時  
【場所】総合文化会館  
【講師】山田実・京都大大学院助教  
【定員】先着200人

#### 講演「今日からできる認知症予防」

【日時】7月27日(土) 13時30分～16時  
【場所】中総合会館  
【内容】脳を鍛えるわいわい活動の説明や取り組みも紹介  
【講師】NPO 認知症予防サポートセンターの釘宮由紀子さん  
【定員】先着200人

いずれも申し込みは、前日までに電話で。

### 脳を鍛えるわいわい活動

6人程度のグループで知的活動やウォーキングを行い認知症の予防を目指します。

【日時・場所】右表のとおり

【内容】

◆旅行…行き先や日程など自分達で旅行を計画し実行

◆パソコン…地域情報などを掲載するミニ

コミ誌を作成（ノートパソコンが必要）

【対象】65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人

【参加費】1,000円

【申し込み方法】8月2日(金)までに電話で。



### 水中らくらく トレーニング教室



水中ウォーキングで筋力アップを目指します。

【日時】9月～12月の火・木曜日に計16回(週1回)  
13時30分～14時30分

【場所】◆火曜日…まいづるスイミングクラブ  
◆木曜日…アイエムスポーツ倶楽部

【対象】◆65歳以上の人  
◆膝痛や腰痛などがある人  
◆1人で歩行と更衣が可能の人  
◆要支援・要介護認定を受けていない人

【定員】先着各20人

【参加費】6,000円

【その他】送迎あり（別途費用が必要）

【申し込み方法】7月10日(水)までに電話で。

場所	日時	内容
中総合会館	毎週木曜日の10時から	旅行
東公民館	毎週金曜日の13時30分から	パソコンウォーキング
南公民館	毎週水曜日の10時から	旅行
大浦会館	毎週水曜日の10時から	パソコンウォーキング
西総合会館	毎週火曜日の10時から	パソコンウォーキング
城南会館	毎週木曜日の10時から	ウォーキング
加佐公民館	毎週金曜日の13時30分から	パソコン

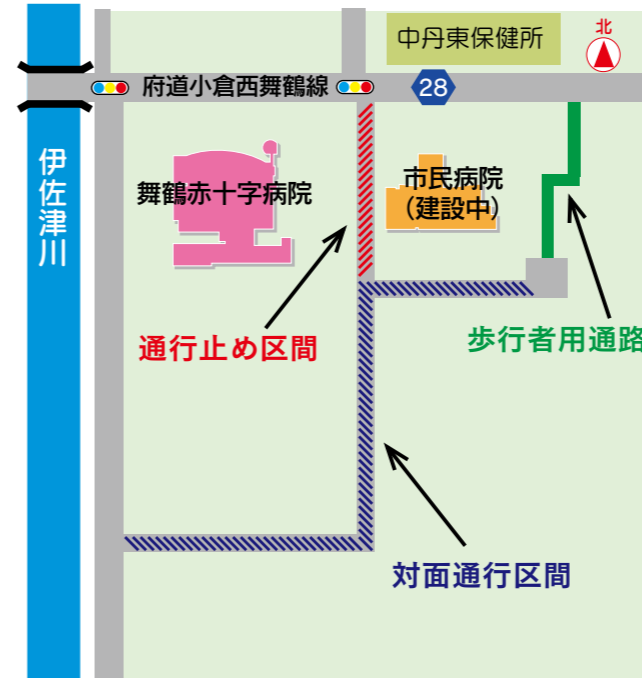
【いずれも9月～来年1月に計18回】

### 倉谷工業団地線の一部通行止め

市民病院建設工事に伴い、7月1日から市道倉谷工業団地線の通行方法が変わります。これに伴い、同線と府道小倉西舞鶴線を結ぶ歩行者用通路を設置しました。

ご理解とご協力をお願いします。

#### 位置図



▶詳しくは、土木課（☎66・1049）へ。

### 国保料納入通知書の記載誤りについて

平成25年度国民健康保険料納入通知書（6月10日送付）の一部に記載誤りがありました。

賦課計算書中の「平等割」が軽減となる場合において、「軽減後の額」を印字するところを誤って「軽減額」を印字してしまいました。保険料額自体に誤りはなく、お支払いへの影響はありません。詳細は次のとおりです。

◆記載誤りの件数…417件

◆原因…システム改修時のプログラムミスと職員印字チェックの見落としによるもの  
◆対応…13日付で正しい賦課計算書の入った納入通知書とお詫び文書を対象世帯に送付。

改めて該当の方々並びに市民の皆様にお詫び申し上げます。今後は再発防止に向け作業マニュアルの再点検、複数職員によるチェックの徹底に努めてまいります。

《保険医療課》

### 無線インターネット接続サービス 利用できる施設が増えました



無料で無線インターネット接続ができるサービス「Wi-Fi FREESPOT」は市役所本庁ロビーや赤れんがパークで利用できますが、新たに、「西駅交流センター1階」と「引揚記念館」でも利用できるようになりました。スマートフォンやタブレット型パソコンなどの携帯端末でインターネットが快適に利用できます。

#### 【利用するには】

メールによる認証が必要。携帯メールかプロバイダメールが必要になります。また、事前にメールアドレスと利用する機器のアドレスを登録しておくことで、スムーズに利用を開始することが可能になります。使用できる機器や使い方などはFREESPOT協議会ホームページ（<http://www.freepot.com/>）をご覧ください。



◀左のコードからメール認証と事前登録フォームにアクセスできます。（スマートフォン、タブレット用）

▶詳しくは、情報システム課（☎66・1092）へ。



▲西駅交流センター1階



▲引揚記念館

### 外国人住民についても住基ネットの運用開始

平成25年7月8日(月)から、外国人住民の人も「住民基本台帳ネットワークシステム（住基ネット）」の運用が開始されます。主な変更点は次のとおり。

◆住民票の広域交付が受けられます

市外でも本人や同一世帯員の住民票の写しの請求が可能になります。

◆住基カードの交付（有料）が受けられます

顔写真付きと顔写真なしの2種類があり、顔写真付住基カードは公的な本人確認書類として利用できます。インターネットを使った行政手続に必要な電子証明書を記録（有料）できます。

◆住民票コードを通知します

住民票に11桁の住民票コードが記載されます。7月8日以降に本人あてに郵送でお知らせします。

▶詳しくは、市民課（☎66・1001）へ。