

介護予防で元気アップ!

元気なうちから介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。詳しい日程については、チラシ（長寿介護課、保健センターまたは市ホームページで入手）をご覧ください。

問長寿介護課 ☎ 849

①おいしく食べよう栄養教室

日11月20日(水)、12月16日(月)、令和7年1月23日(木)、2月13日(木)、3月10日(月) 午前10時～午後0時30分
場保健センター栄養指導室
定各20人 (申込順)

②俺の料理教室

日11月11日(月)、令和7年3月24日(月) 午前10時～午後0時30分
場保健センター栄養指導室
定各15人 (申込順)

③オーラルフレイル予防教室

日12月25日(水)、令和7年3月24日(月) 午後1時30分～3時
場市役所多目的室
定各15人 (申込順)

④フレイル予防教室

日11月8日～12月27日 (原則毎週金曜日・全7回) 午後1時30分～3時
場市役所多目的室
定20人 (申込順)



⑤俺の体操教室

日11月25日～令和7年3月17日 (原則毎週月曜日・全14回) 午前10時～11時30分
場市役所多目的室
定25人



⑥介護予防体操教室

日11月5日～令和7年3月11日 (原則毎週火曜日・全14回) (1)午前10時～11時30分 (2)午後1時～2時30分 (3)午後3時～4時30分
場市役所多目的室
定(1)～(3)各25人

⑦ころばん介護予防教室

日11月29日～令和7年3月21日 (原則毎週金曜日・全14回) 午前10時～11時30分
場八潮メセナ・アネックス
定20人

⑧若返るぞ! シニア体操教室

●エイトアリーナ
日11月13日～令和7年3月12日 (原則毎週月曜日または水曜日・全14回) 午前10時～11時30分
定100人
●コミュニティセンター
日11月19日～令和7年3月18日 (原則毎週火曜日・全14回) 午前10時～11時30分
定30人
●ゆまにて
日11月13日～令和7年3月12日 (原則毎週水曜日・全14回) 午後1時30分～3時
定40人



●りらーと八幡公民館

日11月15日～令和7年3月14日 (原則毎週金曜日・全14回) (1)午前10時～11時30分 (2)午後1時30分～3時
定(1)(2)各40人

●りらーと八條公民館

日11月7日～令和7年3月6日 (原則毎週木曜日・全14回) 午前10時～11時30分
定50人

●八潮メセナ・アネックス

日11月27日～令和7年3月19日 (原則毎週水曜日・全14回) (1)午前10時～11時30分 (2)午後1時30分～3時
定(1)(2)各60人

●資料館

日11月19日～令和7年3月18日 (原則毎週火曜日・全14回) (1)午後1時30分～3時 (2)午後3時15分～4時45分
定(1)(2)各30人

●古新田公民館 (古新田1057)

日11月28日～令和7年3月27日 (原則毎週木曜日・全14回) 午後1時30分～3時
定15人

●浮塚公民館 (浮塚299)

日11月25日～令和7年3月17日 (原則毎週月曜日・全14回) 午後1時30分～3時
定20人

—共通—

対市内在住で65歳以上の方 (②⑤は男性、⑦は女性)

内①②管理栄養士による講話や調理実習③歯科衛生士による歯磨きの指導、口腔機能低下を予防するお口の体操④専門の指導員によるフレイルや認知症予防のトレーニング⑤～⑧専門の指導員による運動の実技指導や自宅でできる運動紹介、運動継続のアドバイス

費①②500円 (食材料費) ③～⑧無料

用①～④10月15日から、電話で長寿介護課へ

⑤～⑧10月18日 (消印有効) までに、往復はがきを長寿介護課へ

▼往信裏面=氏名 (ふりがな必須)、郵便番号と住所、生年月日、電話番号、希望する会場と時間 (第3希望まで記入)

※⑤～⑧申し込み多数の場合、抽選。複数事業の申込不可。

児童扶養手当制度の一部が改正

令和6年11月から児童扶養手当法等の一部が改正され、所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられます。

問子育て支援課 ☎ 209

●所得限度額の引き上げ

児童扶養手当の支給の判定基準となる所得限度額を下表のとおり引き上げます。

	全部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)		一部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)	
	改正前	改正後	改正前	改正後
扶養人数				
0人	49万円	69万円	192万円	208万円
1人	87万円	107万円	230万円	246万円
2人	125万円	145万円	268万円	284万円
3人	163万円	183万円	306万円	322万円

※4人目以降は、1人につき38万円を加算

●第3子以降の加算額の引き上げ

第3子以降の加算額が下表のとおり引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

第3子以降の加算額

	改正前	改正後
全部支給	6,450円	10,750円
一部支給	6,440円～3,230円	10,740円～5,380円

令和6年11月分の手当 (令和7年1月支給分) から所得限度額および加算額の引き上げが適用されます。

マイナンバーカードの保険証利用等 支援窓口を開設します

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための申し込みや、公金受取口座の登録などに関する支援窓口を開設します。ぜひご利用ください。

問情報政策課 ☎ 310

日10月15日(火) (予定)～令和7年3月31日(月) (土・日曜日、祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

場市役所1階6・7番窓口付近

内健康保険証利用申し込み、公金受取口座の登録

持マイナンバーカード (健康保険証は不要)、数字4桁の暗証番号 (マイナンバーカードの申請時または受取時にご自身で設定した数字)、本人名義の金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの (公金受取口座登録を希望する方のみ)

マイナンバーカードの取得支援も行います。本人確認書類、2次元コード付き交付申請書またはマイナンバーがわかるもの (お持ちの方のみ) を用意して、窓口にお越しください。

窓口開設場所

