

いつまでも健康に！シニアの方必見

高齢者向けの教室・講座



◆東金市ロコモ体操体験会
高齢者でもできる「東金市ロコモ体操」の体験会を実施します。この機会に、体を動かす大切さ・楽しさを体感してみたいかががでしようか。

とき▼4月～第1・3火曜日
午前10時～正午
②書道教室
とき▼4月～第1・3木曜日
午前10時～正午
③手芸教室(若千名)
とき▼4月～第1・3金曜日
午前9時30分～午後3時

また、ロコモ体操を地域で実施したい方は、市からの講師派遣もしています。
とき▼3月25日(金)午後1時30分～2時30分(受付は午後1時15分)
会場▼市役所5階会議室
対象▼市内の65歳以上の方
定員▼先着30名(要予約)
持ち物▼運動できる服装・靴、飲み物、タオル

◆市民公開講座
「どうしようも股・膝の手術」
「手術は怖い…」そんな不安を解消するための、人工関節手術のスペシャリストによる講演です。人工関節手術にお悩みの方はぜひご参加ください。
とき▼3月26日(土)午後2時～4時(受付は午後1時30分)
ところ▼城西国際大学C2棟

5階理学療法実習室
定員▼先着30名(特に膝・股関節の痛みにお悩みの方)
内容▼①講演「最新の人工関節手術とは」(千葉リハビリテーションセンター付岡医師)
②測定会(今のカラダを知りましょう)(城西国際大学理学療法学科)
③体操「手術に向けたカラダ作りと術後リハ」(千葉県千葉リハビリテーションセンター・理学療法士)

◆老人福祉センターの教室
①フラダンス教室
とき▼3月26日(土)午後2時～4時(受付は午後1時30分)
ところ▼城西国際大学C2棟

◆市民公開講座
「どうしようも股・膝の手術」
「手術は怖い…」そんな不安を解消するための、人工関節手術のスペシャリストによる講演です。人工関節手術にお悩みの方はぜひご参加ください。
とき▼3月26日(土)午後2時～4時(受付は午後1時30分)
ところ▼城西国際大学C2棟

◆市民公開講座
「どうしようも股・膝の手術」
「手術は怖い…」そんな不安を解消するための、人工関節手術のスペシャリストによる講演です。人工関節手術にお悩みの方はぜひご参加ください。
とき▼3月26日(土)午後2時～4時(受付は午後1時30分)
ところ▼城西国際大学C2棟

広報とうがね 有料広告

掲載する広告を募集します

◆広報とうがね

広報とうがね(毎月1日・15日発行)に掲載する有料広告を募集します。市民の皆さんの手元に届く広報紙で、お店や会社をPRしませんか。

掲載号▶5月1日号～令和5年4月15日号(全24回)
※希望する号を選べます。
規格▶1枠・2枠・4枠・6枠(1枠縦4cm横6cm)
※2枠・4枠・6枠のサイズはお問い合わせください。
広告料▶1枠=5,000円
発行部数▶1回につき約2万部
締切▶3月11日(金)必着
※締切後も空き枠がある場合は随時募集します。
※掲載イメージは、最終面下段をご覧ください。

◆市ホームページ

随時募集しています。
規格▶縦60ピクセル×横150ピクセル
広告料▶月額1万円
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
お問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50)1114

住民税均等割非課税世帯等への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、さまざまな困難に直面した方が速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税均等割非課税世帯などに対して給付金を支給します。

◆①住民税均等割非課税世帯
対象▼基準日(令和3年12月10日)時点で東金市に住民登録があり、かつ世帯全員が令和3年度住民税均等割が非課税の世帯
申請方法▼確認書(対象世帯へ2月21日に送付済み)を、同封の封筒で返送
※令和3年1月2日以降に転入した方や課税情報のない方がいる世帯へは順次発送します。

◆②家計急変世帯
対象▼申請時点で東金市に住民登録があり、新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月～令和4年9月の間に家計が急変し、令和3年度住民税均等割が課されている方全員の収入見込額が、非課税になる水準以下の世帯
申請方法▼家計急変世帯申請書に必要書類(収入が確認できる書類など)を添付して申請
※家計急変分申請書は3月22日(火)から、臨時特別給付金事務局(市役所1階市民相談室)にて配布します。

事務局(市役所1階市民相談室)にて配布します。
締切▼9月30日(金)
※共通事項
支給金額▼1世帯当たり10万円(①と②の重複は不可)
支給時期▼3月18日(金)から順次支給開始予定
問い合わせ▼東金市臨時特別給付金コールセンター
☎0120(296)047



忙しいママ・パパの子育てをサポート！

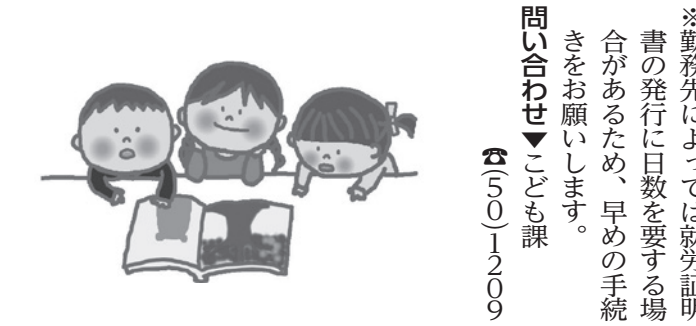
春休み児童クラブの利用を募集します

対象▼市立小学校に就学中で、保護者の就労などの理由により家庭で保育を受けられない児童
利用期間▼3月26日(土)～4月7日(木)
※日曜日は休所です。
とき▼午前8時～午後6時(延長保育を利用の場合は午後7時まで)

※延長保育利用は2千900円
②おやつ代▶3月分400円 / 4月分500円
③保険料▶3月分150円 / 4月分135円
受付期間▼3月10日(木)まで(土・日曜日は除く)
申込方法▼申込書に必要事項を記入し、昼間保育できないことの証明書(就労証明書など)を添えてこども課窓口へ提出
※申込書などはこども課窓口で配布中です。ホームページからダウンロードもできます。
※家庭状況によって必要書類が異なります。詳しくはお問い合わせください。

◆原則として就学している小学校の児童クラブ
※希望する児童クラブが定員に達している場合は、別の児童クラブを案内します。
費用▼次のとおり
①利用料▶3月分2千円 / 4月分2千500円(延長保育利用は2千300円)

問い合わせ▼こども課 ☎(50)1209



◆お知らせ
退職後には国民年金の加入手続きを忘れずに
60歳未満の方が厚生年金のある会社などを退職したあと、すぐに厚生年金のある会社などに再就職する場合は、国民年金の手続きは不要です。
しかし、それ以外の場合は、国民年金加入の手続きが必要です。手続きを忘れると、支給される年金額が減ったり、年金を受給できなくなる場合があります。
※退職した方に扶養されていた60歳未満の配偶者(夫・妻)も、同様に国民年金の手続きが必要ですのでご注意ください。
必要なもの▼①厚生年金の資格を喪失したことが分かる書類(退職証明書、雇用保険被保険者離職票、資格喪失証明書など)②年金手帳または個人番号の分かるもの(原本)③本人確認できるもの
【国民年金保険料の納付について】
一定期間分の保険料を一括納付すると割引になる「前納制度」や、口座振替で納付すると保険料が割引になる制度があります。
保険料の納付が困難なときは、保険料の免除制度があります。
退職による特例免除を受けるには、雇用保険被保険者離職票など、失業していることを確認できる公的機関の証明書の写しが必要です。

◆お知らせ
自転車保険に加入しよう
自転車は気軽に乗って便利ですが、事故により相手に怪我をさせてしまったときには高額な損害賠償責任を負うことがあります。万が一の事故に備えて、自転車保険に加入しておきましょう。
※保険代理店のほか、インターネットや自転車販売店などでも加入できます。
【事例】小学生が自転車坂道を下っていたところ、歩行中の女性に正面衝突し、女性は頭蓋骨を骨折し、意識が戻らない。保護者に対し賠償金の支払いが命じられた賠償額9千521万円
問い合わせ▼消防防災課 ☎(50)1119

◆お知らせ
自転車保険に加入しよう
自転車は気軽に乗って便利ですが、事故により相手に怪我をさせてしまったときには高額な損害賠償責任を負うことがあります。万が一の事故に備えて、自転車保険に加入しておきましょう。
※保険代理店のほか、インターネットや自転車販売店などでも加入できます。
【事例】小学生が自転車坂道を下っていたところ、歩行中の女性に正面衝突し、女性は頭蓋骨を骨折し、意識が戻らない。保護者に対し賠償金の支払いが命じられた賠償額9千521万円
問い合わせ▼消防防災課 ☎(50)1119

◆新着図書案内

『ちやうどいい孤独』……………鎌田實	『古代中国の24時間』……………柿沼陽平	『はたらく内臓』……………坂井建雄	『少ないもので料理する』……………ドミニック・ローホー
『やわらかい知性』……………坂東眞理子	『JK、インドで常識がぶ壊される』……………熊谷はるか	『腰椎椎間板ヘルニアを治す』……………岡田英次朗	『キッチンから始める人生の整理術』……………村上祥子
『堂々と老いる』……………田原総一郎	『自意識とコメディの日々』……………オークラ	『死という人生の贈り物』……………田頭真一	『妄想美術館』……………原田マハ
『明治維新の研究』……………津田左右吉	『異論の共存』……………松竹伸幸	『肌トラブル大全』……………小林智子	『オリックスはなぜ優勝できたのか』……………喜瀬雅則
	『南極の氷に何が起きているか』……………杉山慎	『栗原家のごはん』……………栗原心平	『英語のハノン 初級』……………横山雅彦