

健康増進課からのお知らせ

☎健康増進課(☎826-3471)

■食生活改善推進員養成講習会

食を通じた健康づくりを推進するボランティア「食生活改善推進員」を養成します。健康や食に興味のある方、ボランティア活動に興味のある方、この機会に講習会にご参加ください。

とき	内容
① 9月2日(金)	開講式 (開講式・講義)
② 9月12日(月)	バランス食には「コツ」があります! (講義・調理実習)
③ 10月17日(月)	「食育」を考えよう! (施設見学・給食試食体験)
④ 10月24日(月)	生活習慣病の「SOS」とは? (講義・調理実習)
⑤ 11月14日(月)	いつまでも「若々しさ」を保つために (健康体操・講義・調理実習)
⑥ 12月16日(金)	修了式 (調理実習・修了式)

時間/午前9時30分～午後3時
(①は正午まで、⑥は午後2時まで)

場土浦市保健センター

☑講習会修了後はボランティア活動に参加できる方

定30人(先着順)

¥無料(③は給食試食代280円が必要です)

■運動普及推進員養成講習会

市では、健康づくりのための運動を地域で実践するボランティア「運動普及推進員」を養成しています。ボランティア活動に興味のある方、運動を始めたい方や運動を続けたい方、ぜひご参加ください。

とき	内容
① 9月9日(金)	開講式(講話「健康つちうら21」について ほか)
② 10月5日(水)	運動指導の要点、認知症サポーター養成講座
③ 10月26日(水)	有酸素運動、バランス運動、ストレッチ
④ 11月18日(金)	中高年と運動障害、中高年の筋力トレーニング
⑤ 11月22日(火)	運動普及推進員の活動見学、リズム体操 (土浦市イメージソング「風の贈り物」)
⑥ 12月12日(月)	ウォーキング、健康づくりと栄養
⑦ 1月24日(火)	救急蘇生法
⑧ 2月6日(月)	修了式、発表会(地域に広めたい運動「風の贈り物」)

時間/午前9時30分～午後3時
(①・⑧は正午まで、⑦は午前9時から)
※日程は変更になることがあります。

場土浦市保健センター

☑市内に居住している68歳以下の方で、講習会終了後はボランティア活動に参加できる方。

※過去1年以内の健診結果の提出が必要です。

定20人(先着順)

社会福祉課からのお知らせ

☎社会福祉課(☎826-1111 内線2100)

◎平成28年度臨時福祉給付金

消費税率引上げによる影響を緩和するため、所得の少ない方に対して、制度的な対応を行うまでの間の暫定的・臨時的な措置として実施します。

支給対象者/ (以下の条件すべてに該当する方)

- ・平成28年1月1日時点で住民票が土浦市にある方
- ・平成28年度分の住民税が課税されていない方
- ※ただし、住民税においてどなたかの扶養になっている場合、生活保護の受給者である場合などは対象になりません。

支給額/3,000円

◎障害・遺族基礎年金受給者向け給付金

賃金引上げの恩恵がおよびにくい、所得の少ない年金受給者の方を支援するために実施します。

支給対象者/ (平成28年度臨時福祉給付金の対象者で以下の条件のどちらかに該当する方)

- ・障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方
- ・昭和61年3月以前に受給権の発生した障害等級1級または2級の障害年金を受給している方
- ※ただし、年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け。30,000円)を受給された方は対象となりません。

支給額/30,000円

◎共通

申請期間/8月1日(月)～12月22日(金)(土・日・祝日を除く。郵送は当日消印有効)

※ただし、8月7日(日)、12月18日(日)は受け付けます。

申請場所/市役所本庁舎2階 201会議室

申請方法/郵送または直接

申請書類/申請書、本人確認書類、口座が確認できる書類

※申請書は、8月1日に個人住民税のお知らせを送付するのに合わせて、住民税が課税されていない方あてに送付します。

◎臨時受付会場

受付日	受付時間	受付会場
8月23日(火)～24日(水)	午前9時～ 午後4時	二中地区公民館 四中地区公民館
8月25日(木)～26日(金)		六中地区公民館 神立地区コミュニティセンター
8月30日(火)		上大津公民館
8月30日(火)～31日(水)		都和公民館
9月1日(木)～2日(金)		三中地区公民館 新治地区公民館

※上記日程で、臨時受付会場を設置します。

◎期間中は混雑が予想されます。郵送での申請にご協力ください。