

こども健康課 ☎989-0220  
**DT(ジフテリア・破傷風)予防接種**  
 について

DT(ジフテリア・破傷風)予防接種は、これまで夏休み期間中に集団接種を行っていましたが、平成28年4月から個別接種に変更となりました。

新小学6年生(平成16年4月2日生～平成17年4月1日生)の皆様へは4月に一斉に個別通知を行っています。

母子(親子)手帳をお持ちになり、体調の良い時やご都合に合わせて医療機関で対象期間内に接種をしてください。

夏休み期間中には接種を済ませておきましょう。

※DTは、DPT(3種混合ワクチン)の第2期として11歳以上13歳未満の間に接種するものです。

**地域包括支援センター**

☎973-5112

**①ちばらな応援隊養成講座**

運動・口の健康・認知症予防など、介護予防に関する基礎知識を学び、体操指導の技術を身につける予防体操指導のボランティアを養成する講座です。

ちばらな応援隊は講座で学んだ知識や体操指導を活かして、地域の高齢者が元気に活動できるように支援する人達です！各自治会で気軽に行えるストレッチ・筋トレ体操や頭の体操等を紹介して、自身も健康増進しながら地域

の方々の体力づくりを応援しています。

【とき】 7月22日～9月9日

午後1時30分～4時

(毎週金曜日全10回)

【ところ】 具志川ドーム 会議室

【対象】 介護予防に関心があり、受講後に知人の集まりや地域で介護予防の活動ができる方

【定員】 15名 【参加料】 無料

【申込方法】 受講者本人がお電話で申し込みください

【申込先】 地域包括支援センター

☎973-5112

【申込期間】 6月15日(水)、16日(木)

午前9時～午後5時

**②認知症予防教室のご案内**

認知症予防についての知識を学び、

スクエアステップを通して頭と体の働きの活性化をめざす講座です。

スクエアステップは25cm四方のマス

目で区切ったマットを使用し、前進・後進・左右・斜め方向への連続移動を伴う(ステップを踏む)エクササイズです。

運動の効果として移動中のバランス能力改善、下肢筋力向上、全身持久力の向上、転倒予防、認知機能低下予防があります。

【とき】 8月1日～9月5日

毎週月曜日全5回(旧盆休み)

※詳細日程は、お問合せください。

【ところ】 石川保健相談センター

1階 機能訓練室

【対象】 65歳以上の市民(運動制限のある方、要介護認定受給中の方は利用できません)

※心身の健康状態によっては、参加できない場合があります

【定員】 15名

【申込方法】 受講者本人がお電話で申し込みください

【申込期間】 6月28日(火)、29日(水)

午前9時～午後5時

【申込先】 地域包括支援センター

☎973-5112

**高齢者向け給付金の申請を受け付けています**

高齢者世帯の所得全体の底上げを図るため、低所得の高齢者を対象に3万円を支給しています。

詳しくは臨給コールセンターへお問い合わせください。

- 【対象】 次の3点をすべて満たしている方が対象です
- ①平成27年1月1日現在で、うるま市に住民登録がある。
  - ②平成29年4月1日までに65歳以上となる。
  - ③平成27年度市県民税(均等割)が課税されていない。

※申告がまだの方は、7月以降に市民税課で申告後に審査して支給します。

- 【必要書類】 ①本人確認書類(健康保険証や運転免許証など)のコピー
- ※マイナンバーのコピーは不可
- ②本人名義の通帳またはキャッシュカードのコピー ③本人の印鑑

【申請期限】 平成28年7月15日(金)まで

【申請時間】 午前8時30分～午後4時

- 【申請方法】 ①郵送  
 ②福祉総務課窓口で受付



【対象者には上記の封筒を発送しています】

【臨時給付金コールセンター】  
 ☎098-979-2860  
 【制度に関するお問い合わせ】  
 厚生労働省専用ダイヤル  
 ☎0570-037-192