健幸でいこう

高齢者福祉センター こもれび 5・6月の教室のご案内

5/20㈫ 脳いきいき教室

■５月のテーマ
「詐欺に騙されない～日々の生活を守るために～」
お話の後は楽しく頭を使いながらの軽い体操も行います。

▶**日　時**　5/20㈫　13:30 ～ 15:00
▶**場　所**　高齢者福祉センターこもれび
▶**対　象**　60 歳以上の市民
▶**申　込**　不要

5/29㈭ 健幸応援！生活塾

■５月のテーマ「フレイル予防」
お話の後は機器を使った計測、栄養、口腔、介護・看護などの個別相談やそこで出会った方との情報交換もできます。

▶**日　時**　5/29㈭　10:00 ～ 11:30
▶**場　所**　高齢者福祉センターこもれび
▶**定　員**　25 名　▶**対　象**　60 歳以上の市民
▶**申　込**　事前に電話で申込み

6/10㈫ こもれび体チェック教室

握力や歩行、体組成などの測定を行い理学療法士によるアドバイスを受けられます。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

▶**日　程**　6/10㈫　▶**時　間**　13:15 ～ 16:15
▶**場　所**　高齢者福祉センター こもれび
▶**内　容**
・体組成計（体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI）
・握力などの測定、アドバイス、体操
※１グループ７名で測定 15 分と体操 30 分
▶**対　象**　60 歳以上の市民
▶**費　用**　無料　▶**定　員**　28 名
▶**申　込**　6/3㈫までに電話で申込み
※今年度のこもれび運動教室に参加済みの方は対象外です。

問　高齢福祉課　長寿支援係
☎ 22-1700（内線 2132・2133）

長野県 価格高騰特別対策支援金（均等割のみ課税世帯）

物価高騰

問　福祉課　保護社会係

1 世帯 2 万円

18 歳以下の児童のいる世帯（こども加算） 2 万円（1 人）

価格高騰対策として、国の支援制度がない住民税所得割非課税世帯（均等割のみ課税世帯）に対して、長野県価格高騰特別対策支援金（均等割のみ課税世帯）を支給します。

■ 対象世帯

R6/12/13 に小諸市に住民登録がある、①または②の世帯
① 世帯全員の令和６年度の住民税所得割が非課税の世帯
② 予期せぬ理由により、R6/1 月から 12 月までの家計が急変し、世帯全員の住民税所得割が非課税相当となった世帯

！ 非課税世帯物価高騰支援給付金（3 万円）の対象世帯は支給対象外です。
世帯の全員が住民税を課されている他の親族等の扶養となっている世帯を除く
【例】親元を離れて暮らしている学生、単身赴任中の方と離れて暮らしているご家族 等

■ こども加算の対象世帯

支援金の対象となった世帯のうち、R6/12/13 時点で支給対象者（世帯主）と同じ世帯の 18 歳以下の児童（18 歳に達する日以降最初の３月 31 日までの間にある者）

■ 申請方法

①に該当する世帯…
５月末頃に「お知らせ通知」または「確認書」を送付します。
「お知らせ通知」…原則返送は不要ですが、口座変更や受給を辞退する場合は同封の「届出書」を提出
「確認書」…必要事項を記入し、添付書類と共に提出
②に該当する世帯…
「申請書」に必要事項を記入し、収入額が確認できる書類等と併せて福祉課へ提出してください。
【提出物】
・申請書（福祉課窓口や市 HP にて５月末頃から入手可能）
・令和６年中の給与明細等（１ヶ月）のコピー
（世帯全員の所得が非課税相当に下がったことがわかる書類）等

■ 申請期限

・届出書　お知らせ通知に記載の期日までに提出（必着）
・確認書　8/31㈰（消印有効）
・家計急変の申請書　6/2㈪ ～ 8/31㈰（消印有効）