

市民相互の助け合い まごころヘルプ会員を募集

市福祉公社「まごころヘルプ」は、市民相互の助け合いによる在宅福祉サービスです。手助けを必要とする人が利用会員となり、手助けできる人が提供会員となり、有償(非営利)で助け合いを行っています。

まごころヘルプは、総合福祉会館内の事務所を拠点として活動しており、10月31日現在の登録者数は、利用会員が839人、提供会員が1450人。また、今月2時間ぐらいいでも大歓迎。都合のいい時間に手助けしてもらえれば」と加入への呼び掛けを行っています。

年会費 利用会員：2000円、提供会員：10000円、賛助会員：個人2000円、団体・企業：1万円

利用・活動謝礼 日常生活援助・介護・介助：1時間800円、2時間目以降は1時間増すごとに600円

提供会員の交通費は利用会員負担

サービス内容 食事・排泄・入浴・車いす・通院・散歩などの介助、食事作り、洗濯、掃除、買い物、出産直後の援助、話し相手、ほか



サービスを受ける利用会員と日常生活の助けを行う提供会員



きかせて?介護保険 その73

介護保険の加入

40歳以上の人は介護保険に加入することになる。介護が必要になった場合、申請をして介護サービスを利用することができます。

健康保険料とは別個の介護保険料を市に納めます。介護が必要になった原因を問わず、介護が必要になった場合に、申請をして介護サービスを利用することができます。

第1号被保険者

健康保険料とは別個の介護保険料を市に納めます。

介護が必要になった原因を問わず、介護が必要になった場合に、申請をして介護サービスを利用することができます。

40歳に到達した月(40歳の誕生日の前日の属する月)から介護保険に加入となります。

介護保険料は、

40歳以上の人のうち、65歳以上の人は第1号被保険者

に介護保険の加入者となるため、手続きの必要はありません。

40歳に到達した月(40歳の誕生日の前日の属する月)から介護保険に加入となります。

介護保険料は、

40歳以上の人のうち、65歳以上の人は第1号被保険者

に介護保険の加入者となるため、手続きの必要はありません。

40歳に到達した月(40歳の誕生日の前日の属する月)から介護保険に加入となります。

介護保険料は、

表 40歳から64歳までが対象となる老化に伴う病気

筋萎縮性側索硬化症	後縦靭帯骨化症	骨折を伴う骨粗しょう症	シャイ・ドレーガー症候群	初老期における痴ほう	小脳変性症	脊髄管狭窄(せきちゅうかんきょうさく)症	早老症	糖尿病性の腎臓病	網膜症、神経障害	パーキンソン病	慢性閉塞性肺疾患	両側の膝(しつ)関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症
-----------	---------	-------------	--------------	------------	-------	----------------------	-----	----------	----------	---------	----------	---------------------------------

楽しみながら汗を流そう

市民エアロビクスカーニバルを開催

市では、12月17日に市民エアロビクスカーニバルを開催します。

同カーニバルは、エアロビクスを通して、体を動かす楽しさやそう快感を感じてもらおうと、毎年開催しています。

当日行われるレッスンは、音楽に合わせて楽しく動くエアロビクス。初めての人もぜひご参加ください。

日時 12月17日午前10時～

犬・猫 苦情の多くが不適正な飼い方

マナーを守って正しいしつけ

犬や猫の飼い方をめぐって、不適正な飼い方などがもとのトラブルや苦情が市へ多く寄せられています。

飼い主は、近所の人や他人に迷惑を及ぼすことがないように、マナーを守り、正しいしつけを行ってください。

なお、犬の飼い主は、生後91日以上の犬の登録、犬が死亡したり飼い主が代わった場合の届け出、年1回の狂犬病予防接種が義務付けられています。

犬を飼う人のマナー

- 近所に迷惑をかけないよう、ふんなどの汚物は速やかに処理し、むだばえをさせない
- 放し飼いはしない
- 散歩のときは引き綱を付け、散歩中のふんは必ず持ち帰る
- 猫を飼う人のマナー
- 自宅で排せつやつめ研ぎをするようにしつけ
- 首輪や迷い札などを付け、飼い猫であることを明らかにする

問い合わせ 保健所食品衛生課(内線3627)へ



毎年約1万羽もの冬鳥が飛来する鳥屋野潟

12/3 鳥屋野潟市民探鳥会

市にいがた野鳥の会では、12月3日に鳥屋野潟で市民探鳥会を開催します。

冬鳥が飛来する鳥屋野潟で、白鳥やマガモ、ミコアイサなどを観察しながら散歩してみませんか。

日時 12月3日午前8時半～10時半

集合場所 鳥屋野潟公園駐車場(鐘木)

持ち物 筆記用具(双眼鏡のある人はお持ちください)

申し込み 当日直接集合場所へ 雨天決行

問い合わせ 環境対策課(内線2731)へ

健康相談

基本健康診査の受診記録票、健康手帳のある人はお持ちください。

地区	月日	会場	時間
鳥屋野	11・20	南地域保健福祉センター	午前10時～11時
木戸	11・21	木戸コミュニティセンター	
山の下	11・22	中地域保健福祉センター	午後1時半～3時
石山	11・24	シルバーピア石山	
坂井輪	11・27	寺尾中央公園自治会館	午後1時半～3時
沼垂	12・1	東地域保健福祉センター	
沼垂・中央	11・21	中央地域保健福祉センター	午後1時半～3時

印は栄養士による相談あり

マタニティおすすめ栄養教室

日時 12月8日午後1時15分～同30分受け付け

会場 東地域保健福祉センター

内容 妊娠中の食事のポイント、調理実習と試食、ほか 定員 先着30人

申し込み 保健所保健予防課(内線3643)へ

スイートポテト(ふたご・みつご)の会

日時 12月6日午前9時45分～11時半

会場 坂井輪地域保健福祉センター

内容 先輩パパ・ママに聞く子育て

定員 先着30人

申し込み 保健所保健予防課(内線3643)へ 保育あり、先着15組、1組200円

フッ素塗布

受付時間 午前9時半～10時半

対象 4歳未満児

持ち物 母子健康手帳、料金1,020円

申し込み 電話で各会場へ

月日	会場	定員(先着)
12/1	南地域保健福祉センター	150人
12/13	坂井輪地域保健福祉センター	70人
12/14・27	東地域保健福祉センター	各日50人
12/15・20	中央地域保健福祉センター	各日70人
12/20	北地域保健福祉センター	150人
12/21	中地域保健福祉センター	100人

安産教室

内容 安産体操、分娩の経過、ほか

申し込み 保健所保健予防課(内線3643)へ

月日	会場	受付時間	対象
12・6	東地域保健福祉センター	午前9時15分～同30分	来年4・5月出産予定の妊婦(3回コース)
12・12	石山地域保健福祉センター	午後1時15分～同30分	
12・21	中央地域保健福祉センター		

訪問美容サービス

対象 西新潟在住で、病気や高齢などで美容室に行くことができない人

訪問日 原則として月曜日

料金 1回3,000円(カットのみ)

問い合わせ 美容組合新潟西支部(月曜～金曜 223-7771)へ

母子健康手帳の交付

受付時間 午後1時～2時

持ち物 妊娠届出書、印鑑

月日	会場	内容
12/1	南地域保健福祉センター	妊婦相談、各種制度の説明、歯科健診、保健指導
12/13	坂井輪地域保健福祉センター	
12/14・27	東地域保健福祉センター	妊婦相談、各種制度の説明、歯科健診、保健指導
12/20	中央地域保健福祉センター	
12/21	中地域保健福祉センター	妊婦相談、各種制度の説明、歯科健診、保健指導
12/26	北地域保健福祉センター	
12/27	西地域保健福祉センター	

わんぱくキッズ!食べものセミナー

日時 12月1・8日午前10時～午後0時半

会場 中央地域保健福祉センター

内容 調理実習、幼児期の食生活の話、ほか

参加費 300円

対象 幼児の保育者先着20人

申し込み 保健所健康増進課(内線3669)へ 保育あり、1回200円

ひとり親家庭交流会

リフレッシュパーティー

日時 12月9日午後6時半～8時半

対象 ひとり親家庭の母または父先着30人

参加費 3,000円

申し込み 市母子福祉連合会(243-4380)へ 会場は後日、参加者にお知らせします

1歳誕生歯科健康診査

対象 平成11年12月生まれ(北・西・曾野木地区は来年1月実施)

持ち物 母子健康手帳、問診表、フッ素塗布希望者は料金1,020円

問い合わせ 保健所保健予防課(内線3647)へ 案内と問診票は対象者に郵送

遺伝相談

日時 12月8・22日午後2時半から

会場 中央地域保健福祉センター

申し込み 保健所保健予防課(内線3643)へ

女性の健康なんでも相談

日時 12月14日午後1時45分から

会場 中央地域保健福祉センター

申し込み 保健所保健予防課(内線3643)へ

休日エイズ相談

日時 12月3日午前10時～午後2時

会場 東地域保健福祉センター

申し込み 当日直接会場へ 匿名、無料

問い合わせ 会場へ

ジョイントコンサート2000

日時 11月26日午後2時開演

会場 だいしホール チケット 1,000円

問い合わせ 梅田(223-5361)へ