

受付開始

# 2つの臨時福祉給付金

〇申請方法など  
 社会福祉課 ☎(50)1268  
 〇制度について  
 厚生労働省専用ダイヤル  
 ☎0570(037)192

確認じゃ！



カクニンジャ

2つの給付金どちらも該当する場合は、両方とも受給できます。

## 平成28年度臨時福祉給付金

消費税率8%への引き上げによる影響を緩和するため、所得の少ない人に対し支給します。

■対象(すべてに該当)  
 ◇平成28年1月1日時点で香取市に住民登録がある人  
 ◇平成28年度分市民税(均等)

■支給額(1回限り)  
 1人 30000円

◇生活保護を受給していない人

## 年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)

一億総活躍社会の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい所得の少ない年金受給者を支援するために支給します。

■対象(すべてに該当)  
 ◇平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者

◇5月分の障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者  
 ※7月末まで実施していた高齢者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金(3万円)の受給者は対象外

■支給額(1回限り)  
 1人 3万円

### 申請方法

対象者には、9月中旬に申請書を郵送します。申請書が届いたら、必要事項を記入、押印してください。

また、同封の案内チラシを確認し、必要な関係書類を添付してください。

申請書は同封の返信用封筒で返送するか、窓口へ直接持参してください。

■申請受付期間  
 9月20日(火)～12月28日(水)  
 (消印有効)

※期間を過ぎると、受け付けできませんのでご注意ください

■申請受付窓口  
 ◇市役所臨時福祉給付金窓口  
 ◇小見川・山田・栗源各支所市民福祉班窓口  
 (土・日曜、祝日を除く)

■受付時間 9時～17時

### 詐欺には注意じゃ!

- ◇市や厚生労働省の職員などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ◇ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- ◇市や厚生労働省などが、給付金を支給するため、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

## 日本人の死亡数のトップ! 肺がん検診を受けましょう!



健康づくり課 ☎(50)1235

肺がんは、無症状のうちに検診を受診し、早期のうちに治療すれば約8割が治るようになります。年に1回肺がん検診を受けるようにしましょう。

過去2年間(平成26年度または27年度)に肺がん検診を受け、異常がなかった人には、個別通知します。9月7日(水)までに通知が届かない場合は連絡ください。

ただし、昨年度要精密検査となり、医療機関未受診の人の人は市の検診対象となりませんので、医療機関で受診してください。

新たに検診を希望する人は事前に申し込みください。申し込みをしないで直接来場しても受診できません(検診場所が佐原保健センターの場合当日申し込み可)。

### 肺がん検診日程表

◇受付時間 8時30分～11時  
10月1日(土)のみ13時から15時30分まで

期 日	場 所	検診台数
9月12日(月)	小見川南小学校	1
9月13日(火)・14日(水)、 10月1日(土)・11日(火)、 11月9日(水)*・10日(木)*	佐原保健センター	3 ※は2台
9月21日(水)・23日(金)	栗源市民センター「さつき館」	2
9月27日(火)・28日(水)、 10月7日(金)・8日(土)・ 18日(火)*	小見川保健センター	3 ※は2台
9月29日(木)	山田公民館	2
10月6日(木)	府馬小学校	2
10月13日(木)	小見川北小学校	2
10月14日(金)	第一山倉小学校	1
10月19日(水)	新島小学校	1
10月21日(金)	竟成小学校	1
10月24日(月)	八都小学校	2
10月25日(火)	山倉小学校	1
10月26日(水)	みずほふれあいセンター	1
11月1日(火)	香取中学校	1
11月2日(水)	神南小学校	1

児童が登校する時間帯は学校への車での来場を控えてください

### 自分のからだとの上手なつきあい方<sup>16</sup>

## からだを休めましょう!

市民課 ☎(50)1228

皆さん、夏バテしていませんか。今日の疲労を取り除き、明日への活力を補うためには「休養」が大切です。

休養には、「休む」と「養う」の2つの面があります。リラックス(休)することで心身の疲れをとり、リフレッシュ(養)することで明日への英気を養い、意欲的に活動できるようになります。リフレッシュするためには、趣味や友人との語り、ペットとの触れ合い、散歩、音楽など、「楽しい」と感じられることが大切です。

リラックスだけと思われがちな睡眠は、「休」「養」どちらも担っています。睡眠中は成長ホルモンが分泌されて、全身のメンテナンスが活発に行われます。また、脳は1日の情報を処理して記憶を定着させ休息もとるので、睡眠が不十分だと疲れがとれません。また、脳が十分に休養できないとストレスがたまりやすくなります。良質な睡眠をとるには、昼間は活動的に過ごして適度に疲れ、夜はゆっくりすることも大切です。秋の夜長に心地よい「休養」の時間をみつけてお過ごしください。