

楽しくフレイル予防!

フレイルってなに?

高齢になって身体や心の働きが弱ってしまう状態です。新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛中のいま、自宅で過ごす時間が長くなり、高齢者のフレイルが一気に進むのではないかと心配されています。フレイルが進むと、身体の免疫力が低下して、感染症も重症化しやすくなるため、フレイル予防を心掛けて生活することがとても大切です。

新型コロナウイルスの感染拡大で、地域の集まり等の休止が続いています。気分も沈んでしまいがちですが、また元気に地域の仲間と楽しい時間を過ごすために、フレイルを意識して生活を送っていきましょう。

詳しくは
健康課 たっしゅか係
☎23-9135



規則正しい生活でフレイルを防ごう!

1 食事



★3食バランスよく!
★しっかり噛みましょう

2 運動



★座っている時間を減らしましょう
★おススメは「たっしゅか体操」

3 交流



★電話で話しましょう!
★手紙を書いたり、メールでのやりとりもおススメ

※NHK 解説委員室「長引く外出自粛 高齢者は楽しくフレイル予防を!!」参照

TAKEO Information

くらしのヒントや気になるイベントなど、耳寄り情報を一挙にお届け。今月もお見逃しなく!

青色で表示しているものは、新型コロナウイルス感染症に関する情報です。

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症緊急対策として、「令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金」が実施されます。**武雄市で支給を受けている方** / 対象受給者は、令和2年4月分の児童手当若しくは令和2年3月まで中学生だった児童手当の支給を受けている方。(月額5千円の特例給付の方は対象になりませんのでご了承ください。) **支給額** / 児童1人につき1万円 **支給月** / 令和2年6月15日(児童手当支給日) (児童手当を受給している口座に振り込みますので改めての申請は必要ありません。) ※詳細については5月中旬に送付した「令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金」の給付についてのお知らせ、若しくは市ホームページをご覧ください。 **公務員の方** / 公務員の方も支給の対象となりますので詳しくは所属庁にご確認ください。

詳しくは 福祉課 ☎0954-23-9216

児童手当の現況届について ~忘れずに提出して下さい~

児童手当を受給しているすべての方は、毎年6月に「児童手当現況届」の提出が必要です。この届けにより、引き続き6月分以降の手当について受給できるか、令和元年中の所得などを確認し所得制限に該当するか判定することとなります。この届けがないと6月分以降の手当が受給できなくなります。児童手当を受給しているすべての方へ5月末に現況届を郵送いたしました。

提出期間 / 6月1日(月)~30日(火) (平日: 8:30~17:00)
提出方法 / 市役所1階ホール、もしくは郵送で提出をお願いします。
※6月6日(土)、7日(日)、6月20日(土)、21日(日) 9:00~12:00
6月17日(水)~19日(金) 17:15~19:00
混雑緩和のため、上記日程は開庁いたします。

詳しくは 福祉課 ☎0954-23-9216

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

国民健康保険被保険者の方が、新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いがあるために就労できず、給与の全部又は一部の支払いを受けることができなくなった場合に、傷病手当金を支給します。支給を受けるためには申請が必要ですので、事前に電話でお問合せ下さい。

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9135

令和2年度市税等の納付(集合徴収)のご案内

納税通知書等を6月15日(月)に発送します。内容をよくご確認のうえ納付をお願いします。
※新型コロナウイルスの影響により、前年同期に比べおおむね20%を超えて減収された方については、市税の徴収猶予(納付期間最大1年延長)の特例があります。お問合せ等は下記の収納対策室へお電話ください。その他の納税相談についても感染拡大防止のため、来庁相談はご遠慮ください。
納付方法 / 納付書または口座振替
納付回数 / 一括払い(全期前納) または10回払い(各期納付)
納期限 / 第1期 6月30日(火) (※口座振替日も同日)

詳しくは
○課税内容について(1階) 税務課 市民税係・資産税係 ☎0954-23-9220
○納付や口座振替について(2階) 税務課 収納対策室 ☎0954-23-9219

農業委員会からのお知らせ

農業者年金を受給している人は、毎年6月中に「現況届」を提出しなければなりません。「現況届」の用紙は5月末頃に農業者年金基金から受給者に郵送されています。提出されないと、年金が支給停止になる場合がありますのでご注意ください。
提出期限 / 6月30日(火)
提出先 / 農業委員会事務局(武雄市役所3階)
詳しくは 農業委員会 ☎0954-23-9245

有料広告

僕も地域の魅力をたくさん紹介するよ! フォローをお願いします!



Cable One Instagram

ケーブルワン公式Instagram @cableone_official

番組やイベントのお知らせ | お得なキャンペーンやお役立ち情報






学校法人 福岡保健学校 TAKEO Nursing & Rehabilitation School

武雄看護リハビリテーション学校

☎0954-23-6700

スローガン : 夢叶うこころ豊かな医療人になるために

理学療法学科: 3年課程(全日制) 定員40名(男・女)
看護学科: 3年課程(全日制) 定員40名(男・女)

両学科とも開校以来、就職率7年連100%達成



看護学科
国家試験
合格率
92.7%

理学療法学科
国家試験
合格率
100%