

本人や介護家族が集まって自由に話をしながら、情報交換や介護の相談、認知症に関する勉強などを行う場として開催しています。本人、介護をしている家族の方、また介護の経験がある方、ボランティアの方など、認知症について理解を深めたい方は気軽に参加してください。



◆日程・場所

日程	時間	場所
第1回	4月22日(月)	1) つどい 午後1時30分～3時30分 ・認知症、認知症予防に関する講話 ・情報交換、交流など 2) 個別相談 午後3時30分より
第2回	6月21日(金)	
第3回	令和6年 8月5日(月)	
第4回	10月18日(金)	
第5回	12月9日(月)	
第6回	令和7年 2月21日(金)	
		日本フネン市民プラザ 2階 多目的室(大)

◆内容

- ①介護者同士の交流、認知症や介護に関する情報交換
- ②認知症に関する講話、認知症の方へのリハビリ、コグニサイズ
- ③個別相談

◆アドバイザー

- ・認知症の人と家族の会 徳島県支部 お世話人
- ・作業療法士

◆対象となる方

- ①認知症の方 ②介護をしている家族の方
- ③介護経験のある方 ④認知症に関心のある方
- ⑤ボランティアの方

◆申し込み

それぞれの日程の1週間前までに、地域包括支援センターへ申し込みください。

●問い合わせ 吉野川市地域包括支援センター(吉野川市社会福祉協議会内)
☎22-2744・22-2745 FAX22-2746

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
5	2	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	健康相談
	7	火	9:00~10:30 13:00~14:30	東新町ふれあい会館 山路東原集会所	鴨島	
	8	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	
	10	金	9:00~10:30 13:30~15:00	三ツ島西公会堂 山瀬公民館	川島 山川	健康相談
	13	月	9:00~10:30 13:00~14:30	南町集会所 飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	山川 鴨島	
	14	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	
	15	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	健康相談
	16	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	
	17	金	9:00~10:30 13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂 川島公民館岡山分館	川島 川島	
	21	火	9:00~10:30 13:00~14:30	川島公民館上桜分館 山川公民館	川島 山川	健康相談
	24	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島	
	27	月	9:00~10:30 13:00~14:30	鴨島老人福祉センター 知恵島老人憩の家	鴨島 鴨島	
	28	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	健康相談

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
5	20	月	13:30~15:30	立石公会堂	川島	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ) ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

国民年金だより

4月からの保険料は1万6980円です

令和6年度の保険料は、月額1万6980円です。これに加えて月額400円の付加保険料を納めると、将来「2000円×納付月数」が上乗せされた年金額を受け取ることができます。また、保険料の納付期限は翌月末で、納付方法は次のとおりです。

- ・口座振替 現金納付・クレジット トカード納付・電子納付
- ・経済的な事由で保険料を納めることが難しいときは、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

問い合わせ

徳島北年金事務所
☎088(655)0200
自動音声2番
☎222213
FAX222243

保険料の納付はお得な前納制度を利用ください

次のような前納制度を利用し

て保険料を納付すると、月々払うよりも保険料がお得になります。

●現金納付の場合

- ・2年前納・1年前納
- ・6カ月前納
- 口座振替の場合
- ・6カ月前納

※4月分から9月分の保険料を4月末日に、10月分から翌年3月分の保険料を10月末日に振替する制度です。令和6年10月以降の申し込みのみ受け付け中です。

- ・早割制度
- ※月々50円割引となる制度です。
- ・2年前納・1年前納
- ※令和7年4月以降の申し込みのみ受付中です。

問い合わせ

徳島北年金事務所
☎088(655)0200
自動音声2番

国民年金の手続きはお済みですか

20歳以上60歳未満の方で、会社を退職した方は、厚生年金から国民年金へ変更する届け出が必要ですが、

また、会社を退職した方に扶養されていた配偶者の方についても、国民年金へ変更する届け

出が必要です。

本人確認書類(マイナンバーカードなど) 基礎年金番号、退職日が確認できる書類を添えて、国民年金課または各支所(川島・山川・美郷)で手続きをしてください。

問い合わせ

徳島北年金事務所
☎088(655)0200
自動音声2番
☎222213
FAX222243

社会保険労務士会による無料年金相談(予約制)

社会保険労務士会による無料年金相談では、年金事務所と同じ相談ができます。また、各種年金の請求や届け書の受け付けも可能です。気軽に利用してください。

※予約は1カ月前からできます。相談日時・場所

- ▽4月25日(木) 午前10時～午後3時/本館1階相談室
- ▽5月23日(木) 午前10時～午後3時/本館1階相談室
- 予約先・問い合わせ
街角の年金相談センター(徳島) ☎088(657)3081

人権とひびくす

西麻植会館の活動

西麻植会館では、人権啓発および住民交流の拠点となる開かれたコミュニティセンターとして、各種事業を実施しています。

○相談事業

地域住民の多種多様な相談のニーズに答えることができよう関係機関・各種団体とも協議するなどして、その内容に応じ対応しています。

○健康ルームの開設

各種健康器具を設置して健康増進に活用しています。地域住民の話し合いの場となり、交流が図られています。

○ラジオ体操による交流

開始から10年以上続いていますが、地域住民が気軽に来館し、健康維持と交流が図られるよう、毎日午前10時(休日を除く)からラジオ体操第一・第二と阿波おどり体操・新聞の書きを実施しています。どなたでも参加できます。

問い合わせ

西麻植会館
☎2222229
FAX2222260
☎2415779
FAX2415779



ひとりで悩まずに相談してください。

とくしま自殺予防センター ☎088(602)8911 FAX088(652)2327 9:00~16:00(土・日・祝日・年末年始除く)

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。阿波吉野川警察署 ☎25-6110 環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247