



●利用するには
 総合体育館の団体登録（10名以上）及び三芳町公共予約システム
 の団体登録が必要になります。登録後、予約システムを利用して予約をしてください。
 町内登録団体は利用月の3か月前から自動抽選に参加できます。

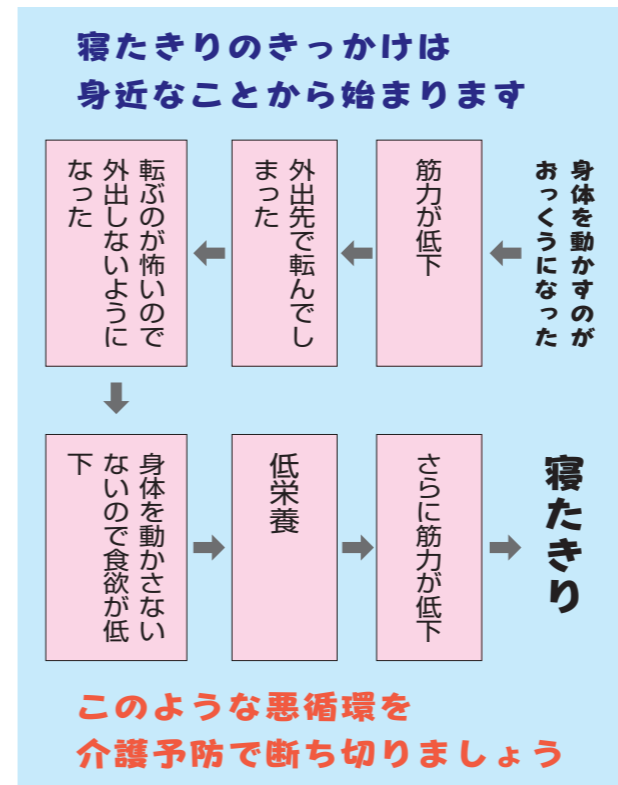
三芳町総合体育館でフットサル

皆様のご要望にお応えして、4月1日より総合体育館でフットサルの利用が可能になりました。身近な体育館で、仲間とともにフットサルを楽しみませんか。
 ※利用には、団体登録が必要になります。
 問い合わせ スポーツ振興課 ☎258-10371

使用料			
	午前	午後	夜間
時間	9:00～12:00	13:00～17:00	18:00～22:00
使用料	3,000円	4,000円	4,000円

また、町外登録団体は利用月の1か月前から予約ができます。
 ●使用料について
 一般の使用料は、左記の額になります。
 ※1、町内・富士見市・ふじみ野市以外の団体が利用する場合は、一般料金の2倍の額となります。
 ※2、子ども（構成員の半数以上

4月1日より、多目的広場が「憩いの広場」として生まれ変わります。
 運動公園グラウンド南側の多目的広場に芝の植栽とトイレを新設します。
 家族連れやグラウンド利用者の憩いの場として芝（面積約3,000㎡）を敷き詰め、テニスコート側には、新たにトイレ（男子用小便器4基、洋式便器1基・女子用洋式便器3基、和式便器1基・多目的トイレ1基）を設置して、町民の方に利用できるよう開放します。
 なお、芝生への立入りは、芝の養生がありますので夏ごろ開放する予定です。
 問い合わせ スポーツ振興課 ☎258-10371



介護が必要にならないよう予防することが介護予防です。まだまだ先と思っていないませんか？元気なうちからはじめてこそ介護予防ができるのです。
 寝たきりのきっかけは身近なことから始まります。
 問い合わせ 地域包括支援センター（内線188・189）
 保健センター ☎258-11236

介護予防でいつまでも自分らしく輝きましょ

町では介護予防事業として次の事業を実施しています

【みよし体操】
 自主的に活動している地域住民の方と町内の医療機関の方が作った高齢者向けの体操です。椅子に座ってできる運動が中心です。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。
 藤久保6区集会所
 ・3月6日(木) 午前10時～11時30分
 竹間沢公民館ホール
 ・3月24日(月) 午前10時～11時30分

【SMFサロン】
 虚弱気味の高齢者の方が、外出の機会をもてるよう藤久保6区集会所でサロンを開催しています。茶話会・歌・ゲームなどを行い、楽しんでいただく場です。
 担当・運営
 ボランティア紙ふうせんの会 保健センター

国民健康保険のお知らせ

70～74歳の方の医療費の窓口負担について

平成20年4月から平成21年3月までの1年間、70～74歳の方の医療費の窓口負担が1割に据え置かれます。

- 既に3割負担を頂いている方、後期高齢者医療制度の対象となる一定の障害認定を受けた方は除きます。
- 昨年の制度改正では、70～74歳の方の窓口負担については、平成20年4月から2割負担に見直されることとされていたものを据え置くものです。
- 現在、一部負担金の割合が2割と表示されている高齢受給者証の交付を受けている方につきましては、3月末までに1割表示の高齢受給者証を郵送させていただきます。

4月から国民健康保険税の年金天引きが始まります。

世帯内の国民健康保険被保険者全員が65～74歳の世帯に限って、4月から国民健康保険税が世帯主の年金から天引きになります。ただし、次の場合は天引きの対象とはならず、今までどおり納付書による納付や口座振替となります。

- ①世帯主が国民健康保険に加入していない場合
- ②世帯内に65歳未満の国民健康保険被保険者がいる場合
- ③年金が年額18万円未満の場合
- ④介護保険料との天引き額の合計が、年金額の2分の1を超える場合

問い合わせ 住民課国保年金係（内線153～156）

【いきいきげんきクラブ】
 この教室は、ご自宅でもできる筋力トレーニングとストレッチ体操（体の筋肉や腱を伸ばす運動）、栄養改善プログラムを行い、自然に筋力が増加し介護状態になることを予防します。現在は月2回 藤久保公民館ホールで行っています。（4月より開催回数等変わります。）

基本健康診査と同時に実施している生活機能評価判定等により運動機能向上・栄養改善プログラムに参加が必要とされた方を対象としています。対象の方には地域包括支援センターより連絡させていただきますが、連絡がない方で参加希望の方は地域包括支援センターにお問い合わせください。

☆今の健康を維持したい方（65歳以上の方）を対象に4月より運動の教室を開催します。

（参加者のみ引き続き総合体育館で行う特別レッスンに参加することがあります。）

運動機能に衰えを感じているまでは思わぬ、足腰の筋力低下によりつまずきやすくなったと不安を感じている方、立ったり座ったりするのが以前より大変になったと感じている方などの参加をお待ちしています。

三芳町総合体育館
 4月23日(水)・30日(水)・5月14日(水)・21日(水)、(4回コース)
 午前10時～12時

内容 健康運動指導士による運動指導を中心に、運動をする上で知っておきたい知識の講話なども行います。また、4回目には体力測定を実施します。

費用 無料。ただし、引き続き特別レッスンに参加される場合は料金が4000円かかります。
 （★特別レッスンは週1で8回＋終了後体力測定を実施予定です。）

定員 30名（特別レッスンまで参加申し込みのある方を優先させていただきます。）
 申込み 地域包括支援センターに電話にて予約。