

健康・福祉

自分の腎臓を知る学習会

健康診査（健診）や血液検査の結果から腎臓がどのくらい働いているかが分かります。自分の健診結果を見ながら腎臓のことを学びませんか。

対象 今までに「腎機能が低下している」と言われたことがある方や、尿蛋白が（±）〜（3+）で、健診や血液検査の結果通知を持っている方

日時・会場

●10月5日（火）保健センター

●10月7日（木）団地住民センター

いずれも13時〜15時

内容 ●腎臓の働きや自分の腎臓の状態、自分の腎臓を守る方法について

●全体学習 ●個別相談

講師 H・N・メディック北広島

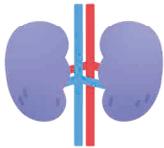
院長 豊山貴之さん

定員 各回先着5人

持ち物 飲んでいる薬やサプリメントが分かるもの

※事前に健診や血液検査の結果を提出してください。詳しくは、申込時に伝えます。

申込み 9月15日までに健康推進課（内線1222）



こころの健康相談

対象 心の健康について、悩んだり困ったりしている方か家族

日時 9月14日（火） 13時30分から

会場 保健センター

相談員 精神神経科医師、保健師

※相談日以外も千歳保健所への来所や電話で相談を受け付けます。

申込み 9月10日までに千歳保健所（☎01233233175）

催し

イベントなどの中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため中止します。

〈にじいろセミナー〉みんなで考えよう多様な性

9月4日に開催を予定していたにじいろセミナーは中止します。

問合せ 市民参加・住宅施策課（内線4123）

〈救急の日記念講演会〉

9月11日に開催を予定していた救急の日記念講演会は中止します。

問合せ 健康推進課（内線1205）

〈第39回30キロ歩ける会〉

9月23日に開催を予定していた30キロ歩ける会は中止します。

問合せ 社会教育課（内線4843）

住み替え支援セミナー延期のお知らせ

8月27日と9月1日に開催予定の住み替え支援セミナーは、新型コロナウイルス感染症対策のため、次の日程に延期します。

日程・会場 ●10月1日（金）夢プラザ ●10月16日（土）団地住民センター

時間・内容 ●13時から14時30分まで

「高齢者住宅への住み替え」 ●14時30分から16時30分まで

「住み替え後の住宅の活用や処分」

問合せ 市民参加・住宅施策課（内線4122）

年金生活者支援給付金

公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給します。

※給付金の受給には請求手続きが必要です（既に、受給中の方は不要）。

対象 次の要件を満たす方

老齢基礎年金を受給している場合	●65歳以上 ●世帯全員の市民税が非課税 ●年金収入額と、その他の所得額の合計が約88万円以下
障害基礎年金や遺族基礎年金を受給している場合	●前年の所得額が約472万円以下

給付金の請求手続き 公的年金を受給する前か後で、手続きの方法が変わります。次の手順でそれぞれ手続きを行ってください

公的年金を受給している方	対象者には8月下旬以降、日本年金機構から必要書類が送付されます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入し、返送してください。
これから公的年金を受給する方	年金事務所か市役所で公的年金の請求手続きをする際、給付金の請求手続きも行ってください。

◆日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内に注意してください！

日本年金機構や厚生労働省が電話で、家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を要求したりすることはありません。

問合せ ●給付金専用ダイヤル（☎0570-05-4092）
●新さっぽろ年金事務所（☎892-1631）

介護と上手につきあう講座

認知症サポート医による「もの忘れ相談会」

「物忘れがひどくなってきた気がする」「家事の手順が分からない」「何度も同じことを聞く」など、本人や家族の心配事や困り事などを、認知症サポート医に相談してみませんか。

対象 市内にお住まいで、物忘れなど認知症の症状がある方や、家族など

日時 9月10日（金） 14時から

会場 市役所3階会議室

内容 ●北広島メンタルクリニック院長 穴澤龍治さんによる相談（30分以内） ●各高齢者支援センター職員による相談（希望者だけ）

定員 先着2人

申込み 9月6日までに高齢者・障がい者相談担当（内線2158）

※申込時に相談内容などについて聞き取ります。

