

救急の日記念講演会

日時 9月14日(土) 15時から
会場 芸術文化ホール
内容 講演「枕救急車とは？肩こり、不眠、いびきの方は必見です！〜簡単！手作り枕の作り方実践付き〜」
講師 16号整形外科院長 山田朱織さん
定員 先着400人
問合せ 健康推進課（内線1205）

きたひろ健康ポイント事業

9月1日から、きたひろ健康ポイントの現金への交換申請を受け付けます。

成年後見センター市民向け講座 サザエさん一家から学ぶ成年後見

日時 9月26日(木) 13時30分～15時
会場 芸術文化ホール
内容 漫画でおなじみのサザエさん一家を例に、成年後見人制度について学ぶ
講師 渡辺哲雄さん
定員 先着100人



渡辺哲雄さん

申込み 9月19日までに成年後見センター(☎378-4285)

申請場所 高齢者支援課か各出張所、団地住民センター連絡所、エルフィンパーク
 ＊郵送での申請先は高齢者支援課（〒061-1192住所不変）です。
必要書類など きたひろ健康ポイント手帳・振込口座の通帳の写し・印鑑
問合せ 高齢者支援課（内線2172）

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11日(水) 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5日までに千歳保健所(☎0123-233175)

マイエンディングノート(2024～2025)を配布します

マイエンディングノートとは、これまでの人生を振り返り、自身に関する情報や終末期への思いを書き進めることで、今後の人生の在り方について考えるきっかけづくりになるものです。自分の最期に備え家族など大切な人たちに思いを伝えるために活用しませんか。

配布場所 高齢者支援課、各出張所、団地住民センター連絡所、エルフィンパーク、社会福祉協議会、各高齢者支援センター
問合せ 福祉総合相談室（内線2156）



はじめのLINE講座

コミュニケーションアプリ、LINEの基本的な使い方が学べる講座です。会場を変えながら11月まで実施します。
対象 市内にお住まいでスマートフォンやタブレットをお持ちの方
日時 9月12日(木) 10時～12時、13時30分～15時30分
会場 大曲会館
講師 北広島ITネットワーク会員
定員 各回先着3人
申込み 前日までに広報課（内線3631）
 ＊きたひろ健康ポイント事業の対象です。

はじめてのスマートフォン講座(防災)

スマートフォンを使い方を基礎から学べる講座を開催します。毎月会場を変えて実施します。今月は、防災アプリなどの使い

年金生活者支援給付金

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)

公的年金などの収入や、その他の所得が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、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 ●年金収入と、その他の所得の合計が約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	●前年の所得が約472万円以下



日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話・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。

給付金の請求手続き

公的年金を受給する前と後で、手続きの方法が変わります。

公的年金を受給している方	対象者には9月上旬以降、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。令和7年1月6日までに請求手続きが完了すると、10月分からさかのぼって受け取ることができます。
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。