

おしらせ Information

母子家庭のお母さんのための「高等職業訓練促進給付金」

看護師、理学療法士、作業療法士など、専門的な資格を取得するため、2年以上修業する場合、その間の生活安定を図る目的で、訓練促進費などを支給します。

対象者 市内に住所がある母子家庭の母で、次の条件をすべて満たしている人。

①児童扶養手当を受給している
②修業年限2年以上の養成機関において一定のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が

見込まれる

③就業または育児と修業の両立が困難であると認められる
④過去に訓練促進給付金または入学支援修了一時金の支給を受けていない
⑤中央職業促進給付金と趣旨を同じくする給付を受けていない

対象資格 看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、理容師、美容師

支給期間 修業期間の全期間
ただし、平成21年6月5日(金)～平成24年3月31日(土)までに修業している人。

原則として、申請のあった翌日から支給します。

支給額 申請者や同一の世帯員の市民税により下表の支給額になります。

申請期限 現在修業中で、支給を希望する人は、12月25日(金)までに申請してください。

今後修業を予定して、支給を希望する人は事前の相談が必要になります。

問い合わせ先 子育て支援課

	訓練促進給付金	入学支援修了一時金
非課税世帯	141,000円	50,000円
課税世帯	75,000円	25,000円

健康づくり教室「いきいき養生塾第9期生」

菊池市では生活習慣病を予防するための健康づくり教室を開催します。実際に体を動かして運動を体験する教室です。運動を通して楽しく健康づくりをしてみませんか?

とき 左表のとおり
午前9時～正午(全10回)

とき	内容(体験・学習)	ところ
1月27日(水)	開講式、体力測定	養生園
2月4日(木)	身体しなやかストレッチとやさしい筋力トレーニング	養生園
12日(金)	わくわくエアロビクス	養生園
17日(水)	脂肪を燃やすウォーキングの体験	養生園
24日(水)	歩いて燃やそう! 100キロカロリー	養生園
3月3日(水)	脂肪を燃やすとっておきの筋力トレーニング	養生園
10日(水)	家でできるステップ運動	養生園
17日(水)	いつでもどこでもながら運動	養生園
24日(水)	体育館にて運動とゲーム	泗水体育館
31日(水)	これからも運動を続けるために3カ月の生活を振り返る。閉講式	養生園

募集対象

菊池市在住の人(病気療養中の人はご遠慮ください)

定員 30人

※定員になり次第締め切り。

参加料
1、300円(食事代)【2回分】2200円、試食代80円、血液検査料1,000円)
※歩数計をご用意ください。

申込期限
平成22年1月15日(金)

申込方法 市役所窓口においている申請書に記入・捺印して、提出してください。

問い合わせ先 健康推進課 国保・医療給付係、各総合支所民生課衛生福祉係

あなたの地区でも認知症サポーター養成講座を開きませんか?

菊池市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの一環として、「認知症サポーター」を養成しています。

認知症サポーターとは?
認知症サポーター養成講座を受けた人で、認知症の人やその家族への応援者となる人です。

講座では何を学ぶの?
養成講座では、認知症の基礎知識を優しく紹介し、認知症の人へのかかり方や心構えをお話します。



野間口区での開催風景

所要時間

1時間～1時間30分程度

対象者 地域住民、職域団体
講師 市より講師を派遣します
費用 無料
準備するもの 会場、受講者への周知

申込方法 開催予定日の2週間前までに、生きがい推進課包括支援係へ連絡してください。

問い合わせ先 生きがい推進課包括支援係

12月の健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

月: 耳鳴りについて
火: 手のふるえ
水: 胃がんとピロリ菌
木: 口臭予防
～無臭を好む民族として～
金: お年寄りの皮膚のかゆみ
土/日: 「覗き」は病気のな?

新型インフルエンザワクチン接種

今回の新型インフルエンザワクチンは、接種できる対象者が限定されていて、誰でも接種できるものではありません。

優先接種者 基礎疾患(糖尿病、ぜん息など)を有する人や妊婦の人など

接種スケジュール(11月13日現在)
スケジュールは、2回接種を前提とし、対象者全員が接種すると仮定した場合のもので、今後の接種状況などを踏まえ、変更になる可能性があります。

接種費用の助成
接種費用は全国一律ですが、菊池市では、今回、予防接種料金の一部を助成します。

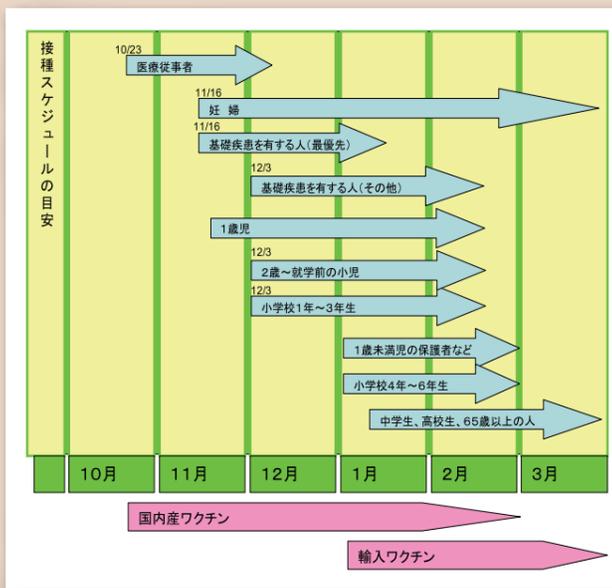
生活保護世帯の優先接種者
費用は無料です。事前に、福祉課で「生活保護受給証明書」をもらい、接種医療機関に提出してください。証明書がなければ、一部有料になります。

その他の優先接種者
市の契約医療機関の場合は、下表の自己負担額を医療機関に直接支払ってください。

接種費用と助成額

回数	料金	自己負担額	助成額
1回目	3,600円	1,000円	2,600円
2回目	2,550円	1,000円	1,550円

※2回目の接種が、1回目と異なる医療機関の場合は、接種費用が3,600円になりますが、自己負担額は1,000円です。



契約医療機関以外の場合は、接種費用全額を支払い、健康推進課または各総合支所民生課で助成申請の手続きをさせていただきます。

後日、助成額を口座に振り込み

いすに座ってできるきくちゃん体操

1-筋力トレーニング
今回から筋力トレーニングとなります。この筋力トレーニングは、筋肉を痛めにくく、少ない回数で筋力アップができます。3秒間を1回行います。必ず大きな声で数え、動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。この体操をする時は、必ずこれまで紹介した準備体操をした後に行ってください。

効果のある筋肉 お腹の筋肉

効果
・腰痛の予防と軽減につながります。
・寝返り・起き上がり・立ち上がりなどの動作がしやすくなります。
・排便・咳がしやすくなります。



注意
・床に両足をしっかりとつけます。
・手を軽く組み、おなかにあてます。おなかと手で力くらべをするようにお互いに力を入れ合います。

技術講習会受講者募集

おへそを前に出すように骨盤をまっすぐ起こします。
あごを引くようにします。
「いすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

問い合わせ先 生きがい推進課

受講資格 次の①～⑥をすべて満たす人が対象です。
①就職を希望し、受講終了後すぐに仕事に就きたい
②雇用保険受給の対象外
③全日程出席できる
④熊本県内在住
⑤現在学生ではない
⑥過去に同一内容の当センター講習会を受講していない

受講期間
平成22年1月中旬～3月中旬

内容 介護員養成研修2級課程(講義・実技・施設実習)

受講料 無料(教材費・保険料として15,000円程度必要)

定員 20人
※抽選により受講者を決定。

申込受付
12月15日(火)、16日(水)
午前10時～午後3時

問い合わせ先 申込先 パレアシ
ご相談・支援センター
☎096(385)4309