

介護予防マシン 筋力トレーニング事業

市内在住で65歳以上(8月1日時点)の実施設まで通所できる方※医師から運動制限の指示を受けている方、要介護認定を受けている方、要支援認定を受け予防給付または介護予防・生活支援サービス事業の通所型のサービスを受けている方は除く

場ニチケアセンターはあときたまち(北町4-5-4)

内高齢者向け運動機器を使った身体作り

定16人程度(多数の場合抽選。初めての方優先)

期間8月～11月の原則木曜日9:00～10:30・10:30～12:00※時間指定不可。利用時間は、利用決定後に担当者から連絡

料300円/回※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減

申6月15日(木)～7月14日(金)に、申請書を記入のうえ直接高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)または最寄りの地域包括支援センターへ

申請書配布各申し込み先で。市HP [検索](#) 1023042 からダウンロード可

注利用開始前1年以内に健康診査を受診/利用者につき添っての指導は行いません

→高齢福祉課 ☎ (042) 321-1301

暮らしを拓げる「10の筋力トレーニング」

ハイブリッドフレイル予防 合同筋トレ

対市内在住の方

日7月4日(火)13:30～16:05

場①いずみプラザ②さわやかプラザもとまち(オンライン)

内市で介護予防トレーニングとして推奨している10の筋力トレーニングの説明

講浅川康吉さん(都立大学健康福祉学部理学療法学科教授)

定①30人②10人(いずれも先着)

申7月3日(月)までに電話で高齢福祉課へ

注②オンライン用のタブレット端末は貸し出し →高齢福祉課 ☎ (042) 321-1301

cocobunjiプラザ自主事業

新しい企画や課題を考える参加型 ワークショップ ローカルテーブル 私に還る本の時間 ははがよむ

子育て中の方などが「私に還る本の時間」を持つための方法を一緒に考えてみませんか。

日6月30日(金)18:30～20:00

場カフェローカル(cocobunji WEST5階)

講青木知子さん(ははがよむスタッフ)

定30人(先着)

申6月16日(金)から電話でcocobunjiプラザ総合案内へ



→文化振興課(同プラザ総合案内) ☎ (042) 325-6330

いずみホール自主・主催事業

→文化振興課(いずみホール) ☎ (042) 323-1491 問同ホール



米国空軍太平洋音楽隊 パシフィック・ブラス



日9月22日(金)18:00～

場いずみホール

内金管五重奏グループ「パシフィック・ブラス」の演奏。

基地内の儀式や式典で演奏される軍特有の伝統音楽

と、聴きなじみのあるマーチやジャズ

定300人(先着)

料1,000円※未就学児の膝上鑑賞は無料(座席が必要な場合は有料)

申先行販売=6月21日(水)10:00～22日(木)23:59に

いずみホールオンラインチケットサービスで

一般販売=7月1日(土)10:00から電話またはオンラインで※窓口販売は翌日10:00～



ワークショップ オペラって楽しいな 参加者募集

内高校生以上※経験不問

日9月3日(日)より全16回予定

内オペレッタ「こうもり」日本語上演にプロのソリストとともに出演し、合唱パートを歌うワークショップ。その成果を令和6年3月開催のステージで披露

指導山田大輔さん・藤原規生さん

定35人(先着)

料5,000円

申7月2日(日)～31日(月)に

募集要項をご覧のうえ、専用フォームから

募集要項配布いずみホール・市内各施設または同ホール

HPからダウンロード可



ご存じですか 障害者(児)・難病患者の 手当制度等

→障害福祉課(内344)

右表の要件に該当する方で、まだ申請していない方は、早めにお手続きください。申請に必要な書類など、詳しくは障害福祉課へ。

所得基準額表(右表の支給されない方欄の「一定額」)

扶養親族等の数	①心身障害者(特例)福祉手当 ②重度心身障害者手当 ③特殊疾病者福祉手当 ④心身障害者医療費助成制度	⑤障害児福祉手当 ⑥特別障害者手当
	本人・配偶者・扶養義務者(20歳未満は配偶者・扶養義務者等の所得、20歳以上は本人の所得による)	本人(一部の非課税収入を含む)
0人	3,604,000円	6,287,000円
1人	3,984,000円	6,536,000円
2人	4,364,000円	6,749,000円
3人	4,744,000円	6,962,000円
以下1人増えるごとに	380,000円加算	213,000円加算

※総所得金額等から対象控除を引いた金額を上表と比較してください。
④心身障害者医療費助成制度以外は、株式所得等を含みません
※所得審査は6月15日時点では令和3年中の所得額。年度切替月以降は令和4年中の所得額

【上記基準額に加算されるもの】
●同一生計配偶者(70歳以上の者に限る)または老人扶養親族1人につき10万円、特定扶養親族または控除対象扶養親族(19歳未満の者に限る)1人につき25万円

●⑤⑥配偶者・扶養義務者の所得は、老人扶養親族1人につき(当該老人扶養親族のほかに扶養親族等がないときは、当該老人扶養親族のうち1人を除いた老人扶養親族1人につき)6万円

【主な対象控除】
給与所得・公的年金等の所得がある場合はその合計金額から10万円、雑損・医療費・社会保険料(配偶者・扶養義務者所得の場合は一律8万円)・小規模企業共済等掛金・配偶者特別(④以外は上限33万円)控除の相当額、障害者控除27万円・特別障害者控除40万円(本人所得の場合は本人を除く)、寡婦控除27万円、ひとり親控除35万円、勤労学生控除27万円
※その他特例控除等が適用になる場合があります。担当窓口へお問い合わせください

手当等一覧

手当名	対象者	支給されない方 ※市に住民登録のない方や 下記のいずれかに該当する方	手当額等	年度切替月
国制度 特別障害者手当	20歳以上で、著しく重度の障害があるため、常時特別の介護を要する状態の方	○施設に入所している方 ○病院・診療所に継続して3か月を超えて入院している方 ○所得が一定額を越えている方(※)	月額27,980円	8月
国制度 障害児福祉手当	20歳未満で、重度の障害があるため、常時介護を要する状態の方	○施設に入所している方 ○公的年金制度から障害を理由とする年金を受けている方 ○所得が一定額を越えている方(※)	月額15,220円	
都制度 心身障害者福祉手当	20歳以上で次のいずれかに該当する方 ○身体障害者手帳1・2級をお持ちの方 ○愛の手帳1～3度をお持ちの方 ○脳性マヒの方 ○進行性筋萎縮症の方	○新たに手当を受けようとする65歳以上の方(手帳の交付日時点で、65歳以上になっている方) ○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○心身障害者特別福祉手当受給中の方 ○特殊疾病者福祉手当受給中の方	月額15,500円	
市制度 心身障害者特別福祉手当	20歳以上で次のいずれかに該当する方 ○身体障害者手帳3・4級をお持ちの方 ○愛の手帳4度をお持ちの方	○新たに手当を受けようとする65歳以上の方(手帳の交付日時点で、65歳以上になっている方) ○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○心身障害者福祉手当受給中の方 ○特殊疾病者福祉手当受給中の方	月額5,400円	9月
市制度 特殊疾病者福祉手当(難病手当)	難病の患者に対する医療等に関する法律に規定する医療受給者証または都難病医療費等助成制度の医療券をお持ちの方(一部疾病は小児慢性特定疾病の医療受給者証も可)	○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○心身障害者福祉手当受給中の方 ○心身障害者特別福祉手当受給中の方	月額6,000円	
都制度 心身障害者医療費助成制度(マル障)	次のいずれかをお持ちの方 ○身体障害者手帳1・2級(内部障害者は1～3級) ○愛の手帳1・2度 ○精神障害者保健福祉手帳1級	○生活保護受給中の方 ○健康保険未加入の方 ○乳・子・青・親医療証をお持ちの方 ○後期高齢者医療被保険者で住民税が課税されている方 ○所得が一定額を越えている方 ○65歳以上で手帳を取得した方 ○65歳までに申請しなかった方(一部申請できなかった方を含む)など	保険診療の本人負担分を助成(課税者は一部負担あり) ※食事療養費等は自己負担	11月
都制度 重度心身障害者手当	65歳未満で次のいずれかに該当する方 ○重度の知的障害者で著しい精神症状などのため、常時複雑な介護を要する方 ○重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方 ○重度の肢体不自由であって両上肢および両下肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難な方	○新たに手当を受けようとする65歳以上の方 ○施設に入所している方 ○所得が一定額を越えている方 ○国立療養所に入所・入院している方 ○病院・診療所に継続して3か月以上入院している方	月額60,000円	

(*)受給資格は取得できますが、手当の支給は停止となります

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時(12時～13時を除く)の受付となります。

イベント

高齢者

障害者