



要介護認定者の障害者控除・ おむつ代の医療費控除の証明書を発行します

要介護認定を受けている高齢者が、所得税や市県民税の税務申告をする際に、税の控除を受けるための証明書を発行します。

①要介護認定者の障害者控除

■対象
身体障害者手帳1・2級を持つていない人で、次のどちらにも該当する人

▽令和6年12月31日現在で、要介護1以上の認定を受けている65歳以上の人

▽要介護認定の主治医意見書において、一定以上の障がいがあると認められる人

②おむつ代の医療費控除

■対象

次のどちらにも該当する人

▽傷病によりおおむね6カ月以上寝たきりで、治療上、おむつを使う必要があると認められる人、または失禁の対応としてカテーテルを使用している人

▽要介護認定の主治医意見書において、一定以上の障がいがあると認められる人

いて、一定以上の障がいがあると認められる人

①②の控除を受けるためには

新館長寿福祉課または各総合支所健康福祉係にある申請書に記入の上、提出してください。申請書は、市ホームページにも掲載しています。また、市ホームページからオンラインで提出することもできます。



。いずれの申請方法においても、介護保険証が必要です。証明書の発行には、申請から数日かかります。②は、医師の発行する証明書で控除を受けることもできます。

【問い合わせ】

▽新館長寿福祉課(☎41-3579)
▽各総合支所健康福祉係
大迫(☎41-3127)
石島谷(☎41-3447)
東和(☎41-6517)



第37回毘沙門まつり・全国泣き相撲大会 参加豆力士を募集します

- 対象 令和5年11月1日～令和6年10月31日生まれの子ども
- 開催日 5月4日(日・祝)・5日(月・祝)
- 開始時間(1日5回) ①午前9時30分②午前11時③午後0時30分④午後2時⑤午後3時30分
- 会場 三熊野神社(東和町北成島)
- 定員 600人(先着順)

※定員を超えた場合はキャンセル待ち登録になります

- 参加料 2万円(参加記念品代など)
- 申込期間 2月1日(土)～16日(日)
- 申し込み方法 三熊野神社、市役所本館市民ホール、各総合支所、観光案内所などに備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送、ファクス、メールのいずれかで申し込み先へ

※申込書は市ホームページにも掲載しています



ヨッ!! ヨッ!!



- 申し込み 全国泣き相撲大会参加受付係(三熊野神社内☎028-0116 東和町北成島5-1 ☎29-4155 ✉mikumano@jupiter.ocn.ne.jp)
- ※電話での申し込みはできません。平日の午前8時30分～午後5時15分に限り、東和総合支所でも持参での申し込みを受け付けます

【問い合わせ】
▷全国泣き相撲大会参加受付係(三熊野神社内☎42-3921)
▷東和総合支所産業係(☎41-6512)

健康コラム

あなたの骨は大丈夫？

最近「腰や背中が曲がってきた」「身長が縮んだ気がする」と感じたことはありませんか？ それはもしかしたら骨粗しょう症かもしれません。

●骨粗しょう症とは

骨量が減って骨がもろく弱くなり、骨折しやすくなる病気のこと。身長の縮みや背中の痛みは骨粗しょう症に見られる症状です。

●特に女性は閉経後に注意！

女性ホルモンのエストロゲンは骨を作る「骨形成」を促進し、骨を溶かす「骨吸収」を抑える働きがあります。閉経後はエストロゲンの分泌量が急激に減少するため、女性は男性よりも骨粗しょう症になりやすいです。

●今からできる 骨粗しょう症予防

- カルシウムの摂取だけでなく、カルシウムの吸収を良くすることが大切です。
- ①乳製品や大豆製品などでカルシウムを取る
- ②腸でのカルシウムの吸収を妨げる喫煙と過度な飲酒はほどほどに
- ③運動で骨に刺激を与えて、骨密度を維持・上昇させる
- ④カルシウムの吸収を助けるビタミンD生成のために、適度な日光浴をする

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3614)

市民生活コーナー

賃貸アパートのトラブルに注意

■どんなトラブルがあるの？

○インターネットに掲載されている物件の文字情報や写真だけで判断し、現地を見ないまま契約してしまつた。現地に行ってみるとイメージと違ったので契約をやめたい

○退去時に壁や床などの補修費用や清掃代などで高額な請求をされた。入居時の壁や床は新品ではなかったし

■注意することは？

○スマホやパソコンで部屋を探索するのが一般的となり、契約までインターネットでできる物件もありますが、ネット上の情報だけで契約するのは危険です。ネットの情報はあくまで参考情報です。建物の外観、部屋の広さ、設備、共用部分の管理状況、周辺環境は現地に

■困った時は？

○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

傷も前からあったものだと不動産屋に主張したが、新品だったと言われた

出向き自分の目で確認しましょう



▲スモール・フォレスト・カレッジと一緒に学んだ仲間たち



▲実習林での伐木講習

からも山のことを学んでいきたいと思います。

PR活動では、里山保全で出会った人を紹介する『WOOD JOB! イーハトーブの森から』を作成。8月に夏号を発行、1月に冬号を発行予定です。数に限りがありますが、市役所本館定住推進課でお配りしています。



◀電子ブック版もあります

地域おこし協力隊

地域の里山保全に役立てるようになりたい

-里山保全活動への参加とそのPR担当

但野 理香-

11月中旬に「いわて森林づくりコーディネーター研修」を修了しました。また、今年一番頑張ろうと思っていた、里山管理の知識や技術を学ぶ「スモール・フォレスト・カレッジ」も皆勤賞で修了することができました。チェーンソーを見るのも触るのも初めてだった私に、皆さん親切に教えてください、とても楽しい半年間でした。木の伐採は冬の間がシーズンです。お世話になっているNPOの皆さんの作業に同行させていただき、これ