

健康寿命を伸ばそう！

はじめよう！フレイル予防

町介護課 ☎ 055-272-1106
町いきいき健康課 ☎ 0556-32-2114



そもそも！フレイルって何？

年齢とともに、体や心が衰えていく状態。放置すると介護状態になりやすく、早くに対策を行えば健康な状態を維持することができます。

フレイルを防ぐ3つの柱！



栄養

- ・バランスの良い食事を3食とる
- ・口腔機能の維持を心がける

運動

- ・活動時間を10分増やす
- ・筋肉トレーニングを続ける

社会参加

- ・友人と会話や食事を楽しむ
- ・いつも前向きな気持ちで過ごす

次回は具体的なフレイル予防事業について紹介します。

次のような方は特に注意が必要です！



- 外出しないなど社会参加が少なくなっている方
- 加齢による食欲の低下などにより栄養不足の方
- 身体活動量が減ることなどにより運動不足の方

町防災課防災防犯係 ☎ 055-272-1175

9月1日(日) 8時20分から

尊い命と財産が一瞬にして奪われる大規模災害。元日には能登半島地震により北陸地方に甚大な被害があったほか、全国各地で地震や豪雨により、大きな被害が発生しています。

町では、こうした自然災害に備え、9月1日に町総合防災訓練を実施します。町民の皆さまのご参加をお願いします。

シェイクアウト訓練

9月1日(日) 午前8時20分より約1分間

【実施区域】市川三郷町全域

【実施内容】防災行政無線放送とエリアメールにより周知します。下の図を参考に、すぐに身を守る行動をとって下さい。

【登録方法】右のQRコードまたは町防災課へ電話にて登録

【締め切り】8月31日(土)



防災訓練では、各家庭でこの4つを実践して下さい。

- ✓ 家具の固定
被害を最小限にするため、家具の固定をして下さい。
- ✓ 非常用持出袋の用意
重くならないように、中身は必要最小限に留めて下さい。
- ✓ 非常食や飲用水の備蓄 (水は1人1日3リットル)
まずは1週間分、家や倉庫などに分散して備蓄しましょう。
- ✓ 家族会議
家族の安否確認、連絡方法を確認しましょう。

自助・共助の重要性

災害対応には「自らの命は自らが守る」こと(自助)と「自分たちの地域は自分たちで守る」こと(共助)がとても大事です。自身での備えを増やすことが、自分の命や大切な人の命を守ることに繋がります。平時時から家族・地域で考え、みんなで備えましょう！

令和6年度に定額減税
しきれないと見込まれる方へ

町税務課住民税係 ☎ 055-272-1104

給付金(調整給付金)が支給されます

デフレ脱却のための総合経済対策における物価高への支援の一環として、納税義務者本人、同一生計配偶者及び扶養親族(国外居住者を除く)の合計人数に対して、1人あたり4万円(所得税額から3万円、個人住民税所得割から1万円)の定額減税が行われます。

この合計人数から算出される定額減税の可能額が、定額減税前の令和6年分所得税額および令和6年度分個人住民税所得割額を上回り、定額減税しきれないと見込まれる方に対して、「調整給付金」が支給されます。調整給付金の支給対象となる納税義務者の方には、令和6年8月頃に町から確認書をお届けします。

▶確認書の送付先変更を希望される方は、町税務課までお問い合わせ下さい。

対象となる方

次のすべてに該当する方が対象です。

- ▼令和6年度の住民税が市川三郷町から課税されている方
- ▼令和6年分の所得税および令和6年度の住民税所得割のどちらか、もしくは両方が課税されている方
- ▼定額減税可能額が、定額減税前の税額を上回る方

※納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える方、所得税が非課税で、令和6年度の住民税が非課税もしくは均等割のみ課税となる方は、対象外となります。

給付金の計算方法

- ①「所得税分控除不足額」を計算する
3万円×(本人+生計を同一にする配偶者+扶養親族)の合計人数-令和6年分推計所得税額* = ①所得税分控除不足額
※「令和6年分推計所得税額」は、令和6年度分の個人住民税課税情報を活用し、国が示す推計式にて算出
- ②「個人住民税分控除不足額」を計算する
1万円×(本人+生計を同一にする配偶者+扶養親族)の合計人数-令和6年度分住民税所得割額 = ②個人住民税分控除不足額
- ③①と②を合算し、「調整給付額」を算出する
①所得税分控除不足額+②個人住民税分控除不足額 = 調整給付額(1万円単位で「切り上げて」算出)



避難行動要支援者台帳制度

避難時に支援が必要な方は申請を！

町では災害発生前や発生時の支援方法として、『自助・共助』による支援体制の整備を推進しています。避難等で地域の方の支援が必要な方は、「避難行動要支援者台帳」への登録をお願いします。

- 【対象者】
- 身体障害者手帳1～3級
 - 療育手帳A判定
 - 精神障害者手帳1.2級
 - 要介護3～5
 - 65歳以上で一人暮らしの虚弱高齢者
 - その他支援を必要とする方

【申請方法】申請書に必要事項を記入し提出
※申請書は下記申請場所窓口で配布しています。
※個人情報の取扱いについての同意・緊急連絡先・地域支援者への依頼(本人の同意が必須)が必要です。
※申請済みで内容に変更がある方は、届出をして下さい。

- 【申請場所】
- 福祉課社会福祉係(町役場本庁舎)
 - 三珠支所住民サービス係(町役場三珠庁舎)
 - いきいき健康課・子育て支援課(町役場六郷庁舎)

町福祉課社会福祉係 ☎ 055-242-7057

申請が必要です

防災行政無線に関する

放送事案の基準を改正しました

防災行政無線を用いた放送は、生命、身体、財産に危険を及ぼすおそれのある情報について、迅速かつ広範囲に伝えるためのものです。他に伝達手段が無いなどの事案以外は、下の基準に基づき放送します。

防災行政無線通報基準

- 町からの一般放送
防災(気象通報)、行政事務(防災訓練、防火広報・交通安全広報・防犯広報、災害情報・道路情報・断水情報・有害鳥獣情報)
- 各機関からの受託放送
防犯、人命救助、停電、電車の不通に関する事

- ▶時報(チャイムなど)は、従来どおり午前7時・正午・午後6時です。
- ▶定時放送は、午前7時10分と午後7時です。

防災行政無線による葬儀のお知らせ、申告相談、議会の開催、イベントのお知らせなどは令和6年9月から廃止となります。

町防災課防災防犯係 ☎ 055-272-1175



地域密着型 買取専門店 /

おたからや 市川三郷店

2023年 11月10日 **グランド
オープン**



貴金属・ジュエリー

金・銀・プラチナ
金貨 インゴット
ダイヤモンド
ルビー・サファイア
エメラルドなど

ブランドバッグ ブランド時計

ヴィトン エルメス
シャネル セリーヌ
ロレックス オメガ
パテックフィリップ
オーデマピゲなど

骨董品

掛け軸 カメラ
香木 ブランド食器
ライター ジャンク時計
古銭 テレカなど

ご挨拶

身の回りにあるもので、使わなくなった金・貴金属やデザインの古くなったブランド品など、処分されようとしていた物が、本当は価値のある物だったりします。眠っているお宝がありませんか？『これ売れるかな？』と思ったら是非おたからや市川三郷店にお問い合わせ下さい！



おたからや市川三郷店

所在地 / 山梨県西八代郡
市川三郷町市川大門1384-1
定休日 / 水曜日

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~18:00	●	●	/	●	●	●	●

電話番号 / 0552-25-3032

山梨県公安委員会
471042022046号



ひとり親家庭医療費受給 対象者は申請を！

受給者証の有効期限は**8月31日**です。次の条件に当てはまる方は申請をして下さい。なお、現在ひとり親家庭医療費を受給している方には、7月下旬に申請書を送付しました。

- 対象者
ひとり親家庭の父または母、および児童
- 必要書類 ①認定申請書 ②「ひとり親家庭医療費を受けるにあたって」③申請する父母・子全員の健康保険被保険者証の写し ④令和6年1月2日以降に本町に転入された方は前住所地発行の『令和6年度所得課税証明書』を添付して下さい。
- 所得制限 申請者の前年分の**所得税が非課税**で、かつ扶養義務者の前年の所得(令和5年1月から令和5年12月の所得)が右の表の所得制限内の方

※平成22年度の税制改正で廃止された年少扶養控除などを含めて再計算した時、非課税になる場合も含まれます。

扶養義務者の所得制限

扶養親族の数	0人	1人	2人	3人	4人
所得制限	236万円	274万円	312万円	350万円	388万円

ひとり親家庭の方へのお知らせ



児童扶養手当を受給している方、 現況届の提出を！

児童扶養手当は、父母の離婚等により18歳までの児童(障害を有する場合は20歳未満)を監護する父または母、もしくは父母に代わってその児童を養育している方に支給されます。

現況届は、前年の所得や家族状況などを確認し、継続して手当を受給するための大切な届出です。現況届の提出がない場合は、当該年度の11月分以降の手当を受けられなくなります。また、提出をしないまま2年を経過すると、時効により受給資格が喪失します。児童扶養手当受給資格のある方には7月下旬に現況届を送付しましたので、必ず8月中に提出して下さい。

児童扶養手当現況届・ ひとり親家庭医療費受給者証更新 の提出期間・提出先

本庁舎と六郷庁舎では提出期間が異なりますのでご注意ください。

- 役場本庁舎 1階 大会議室
8月13日(火) AM9:00 ~ PM6:00
- 六郷庁舎子育て支援課
8月1日(木)~30日(金) AM9:00 ~ PM5:00
(8/13及び土日祝日を除く)
- 8月17日のみ土曜日も受付を行います。
※六郷庁舎のみ AM9:00 ~ PM5:00

8月は経済産業省主唱の 電気使用安全月間です



関東電気保安協会
KDH 検査

母子・父子・寡婦家庭の皆さん お子さんの 入進学に必要な資金計画

大学や高等学校に入進学する際には、入学金・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要です。県では、母子・父子・寡婦家庭のお子さんの入進学に必要な資金計画についてご相談に応じています。まずはお早めにご連絡下さい。

母子・父子・寡婦福祉資金 貸付限度額の例 (公立高校・自宅通学の場合)

- 修学資金 月額2万7千円
- 就学支度資金 15万円

※貸付には審査があります。

■ 峡南保健福祉事務所 福祉課 ☎ 0556-22-8148