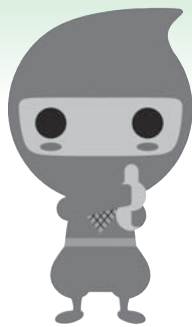


2つの給付金の申請期限について



フクシ
カクニンジャー

2つの給付金(臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特例給付金)には、それぞれ申請期限があります。

子育て世帯臨時特例給付金の申請期限は、

平成27年11月30日(月)となります。

また、臨時福祉給付金の申請期限は、

平成28年2月1日(月)までとなります。

申請期限を過ぎると、以降は申請を受け付けられませんので、2つの給付金の申請がお済みでない方は、早めにご申請ください。



コソダテ
カクニンジャー

お問い合わせ先 鏡野町保健福祉課 TEL (0868)54-2986

町営住宅入居者募集

町営住宅の入居者を募集しています。入居を希望される人は、申込期限内にお申し込みください。

住宅名	中原団地
住戸名	3-2号
所在地	鏡野町上齋原27-1-1
募集戸数	1戸
間取り/構造	2LDK / 木造2階建
家賃(月額) / 共益費	24,000円 / 1,000円
敷金	家賃の3ヶ月分
入居条件	①鏡野町に住所又は勤務地を有する方 ②現に同居し、又は同居しようとしている親族(婚姻予定者を含む)のある方 ③前年の世帯の合計所得が特定優良賃貸住宅の供給の促進に関する法律施行規則で規定する収入基準の範囲にある方 ④住宅に困窮していることが明らかなる方 ⑤税金、その他公共料金の滞納が無い方 ⑥暴力団員でないこと
その他	①入居希望者が多数となる場合は、住宅困窮度の高い方から決定となります。

お申し込み・お問い合わせ先

鏡野町建設課

電話(0868)54-2986

申込期限	平成27年11月20日(金)まで
入居予定日	平成27年12月下旬以降の見込み

こんにちは 共同作業所ふきのとうです!!

心の健康に不調がある、不安や悩みを聞いてほしい、誰かと話したいけど大勢の人と話すのが苦手、みんなの集まる所には行きたくないなど、そんな思いの方へ、共同作業所「ふきのとう」に話に来てみませんか?

参加者やスタッフとおしゃべりをして、ここをリラックスさせましょう。家族の方の参加、見学もお待ちしております。



- ・場 所 介護予防センター 鏡野町古川439-10
- ・開所日 週3回(火、木、金) 10:00~15:00

お問い合わせ先

共同作業所 ふきのとう(火・木・金)
直 通 TEL&FAX (0868) 54-1132
鏡野町保健福祉課(保健指導推進センター)
保健師 TEL (0868) 54-2025

今年も、ここにこバザーを開催します!!

- *日にち 11月20日(金)
10:00~12:30
- *場 所 介護予防センター

バザーでは、作業所で製作した作品や陶芸教室の方の作品の販売があります。みなさんのご来場をお待ちしています(^o^)/

ストレス対策[運動編] 運動で心と体をリフレッシュ!

体を動かすことは、高血圧や肥満などの予防になるだけでなく、心の病気を防ぐ効果も見込めます。例えばウォーキングなどの有酸素運動を行うと、心を安定させるセロトニンという脳内ホルモンが分泌されるので、ストレス解消の効果が期待できます。

自分の体力と相談しながら、無理をせずに行ってみましょう。(次は参考まで)

- *若年層:スポーツに取り組む。テレビやゲームの時間を減らす。
- *中高年:1日1万歩歩く。週2回は1回30分以上の運動をする。
- *高齢者:1日10分程度ストレッチや体操をする。週3回軽めのスポーツをする。
- *忙しい方:階段を利用する。早足で歩く。テレビを見ながらストレッチをする。