

市民自治推進課  
☎内線2511

### 郷土づくり推進会議の 公募委員を募集します

地域の特性を生かした郷土愛あふれるまちづくりを推進するため、市民参加の仕組みとして市内13地区に設置された「郷土づくり推進会議」の公募委員を募集します。

募集人数 各地区の実態に即した人数(選考)  
身分・報酬 市長より委嘱を受けるボランティア(無報酬)  
任期 4月1日から2年間  
申し込み・問い合わせ 2月16日(火)〈必着〉までに市民自治推進課、各市民センター・公民館にある応募用紙を書いて、お住まいの地区の市民センター・公民館へ

「郷土づくり推進会議」は、地域で活動する団体からの推薦委員と公募委員で組織されています。地域の課題解決に向けた方向性を検討して市に意見提案などを行うほか、地域の魅力を高めるさまざまな取り組みを進めています。

対象 それぞれの地区在住で、本市の常勤の特別職・職員・議員でない方

障がい福祉課  
☎内線3292

### 重度障がい者住宅設備 改良費助成のご案内

障がいがある方を対象に、下表の通り障がい内容に応じた住宅設備の改良に要する費用を助成します。

注意事項 ☆工事前に手続きが必要です。必要書類がありますので、早めにご相談ください

☆賃貸借契約の場合、貸主の承諾書が必要です  
☆制度を一度利用した方は、利用できません  
☆所得制限があります  
☆介護保険制度の住宅改修と本制度を併用する場合は、事前にご相談ください

内容	助成限度額	対象者(在宅で次に該当する方)
天井走行式移動リフトの設置	100万円	下肢・体幹機能障がい2級以上で移動が困難な方(18歳～64歳の方)
環境制御装置(パソコン関連機器)の設置	60万円	四肢機能障がい2級以上の方(18歳以上の方)
浴室、便所、玄関、台所、廊下などの改良工事(障がい内容によって制限あり。既存住宅対象)	80万円	☆身体障がい者手帳1・2級の方 ☆知能指数が35以下の方 ☆障がい者手帳3級でかつ知能指数が50以下の方

### 国民年金保険料のお得な納め方

国民年金保険料は、納付書による納付だけでなく金融機関の口座振替やクレジットカードから引き落とすこともできます。

口座振替で2016年4月からの前納を希望する方は、藤沢年金事務所または金融機関へ2月29日(月)までにお申し込みください。

※手続きに必要なものなど詳細は、同事務所へお問い合わせください。クレジットカードでの前納を希望する方も、同事務所へお申し込みください

保険料割引額(2015年度の国民年金保険料1万5590円を元にした金額)

納付方法	納付期限	口座振替	納付書(現金)	クレジットカード
通常	翌月末日	割引なし	割引なし	割引なし
早割	当月末日	50円(月々)		
半年前納	4月末日・10月末日	1060円(半期)	760円(半期)	760円(半期)
1年前納	4月末日	3920円(年間)	3320円(年間)	3320円(年間)
年度途中～年度末一括前納※1(納付開始月の末日)			一括納付月数に応じた割引額	
2年前納	4月末日※2	1万5360円(2年間)		

※1…年度途中からの前納納付書を希望する方はお問い合わせください  
※2…隔年で4月から翌々年3月分までの保険料が引き落とされます

#### 問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル☎0570(011)050<050で始まる電話からは☎03(6731)2015>、藤沢年金事務所☎(50)1151または保険年金課☎内線3214

### 高齢者の「低温やけど」にご注意を!

本格的な寒さの到来とともに役立つ使い捨てカイロや湯たんぽですが、高齢者が低温やけどを負ったという事故が発生しています。

事例 腰にカイロを貼り、電気毛布を付けたまま就寝した。翌朝カイロをはがすと痛がゆさがあり、皮膚科を受診したら「低温やけど」と診断された。

#### トラブルに遭わないために

☆使い捨てカイロや湯たんぽなどは、使用上の注意をよく読みましょう

☆就寝時には貼るタイプのカイロは使用しない、電気毛布は高温で使用しないようにしましょう

☆湯たんぽなどの暖房器具は、直接体に接しないようにして使用しましょう

低温やけどは、44℃では3～4時間、46℃では30分～1時間、50℃では2～3分で皮膚が損傷を受けるといわれます。さらに高齢者は若者に比べて皮膚感覚が鈍く、長時間使用で気付かないうちに重症化していたという事例も報告されています。痛みを感じたら医療機関を受診しましょう。

#### 問い合わせ

消費生活センター☎内線2592(午前9時～正午、午後1時～4時)

凡例▶申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

### スポーツ・カルチャー

明記のないものは…●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●ファクスでの申し込み不可●費用は無料●持ち物はお問い合わせください  
※電話番号などは間違いのないようおかけください

#### こぶし荘

☎(45)3121 休館日：月曜日

◆健康づくり運動講座「簡単サーキット」カラダをしっかりと動かします  
2月9日(火)午前9時30分～11時30分。講師Ⅱ(公財)藤沢市みらい創造財団スポーツ事業指導員。市内在住の60歳以上の方30人。

◆篆刻講座「雅印をつくらう」  
2月27日(土)、3月5日(土)午前10時～正午、全2回。講師Ⅱ書家柳田光紀氏。市内在住の60歳以上の方10人。費1000円。  
申の日は2月3日(水)、①は4日(木)から電話または来館で午前9時～午後4時。

#### 少年の森

☎(48)7234 休所日：月曜日

◆親子キャンプシリーズ「ディキャンプ」  
2月20日(土)午前10時～午後4時。野外炊事、燻製作り。市内在住・在勤・在学の家族15組。費1人150円。※食材は持参。申1月30日(土)午前9時から電話または来所で。

◆子どもキャンプ「菜の花キャンプ」  
3月12日(土)午後1時30分～13日(日)午前11時30分(泊2日)。市内在住・在学の小学生36人。費1750円(寝袋代別途400円)。申2月6日(土)午前9時～3月1日(火)に電話または来所で。

### スポーツ

#### スポーツ推進課 ☎(50)8243

◆ゆつくりウォーク 江の島めぐり(節分)  
2月3日(水)午前9時50分～午後1時。すばな通り・亀ヶ岡広場約10km。費500円。申当日午前9時20分～9時50分に奥田公園へ。問湘南ふじさわウォーキング協会☎(28)2052またはスポーツ推進課。

◆藤沢市ソフトボール技術講習会  
2月7日(日)午前9時～午後3時20分。雨天中止。滝の沢中学校。講師Ⅱ中央機工ソフトボール部選手。小学生以上の方。費500円(小学生100円、中学生1チーム1000円)。※用具など持参。申2月5日(金)までにフアフスに氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、川副☎(0467)313757へ。  
問川副☎(090)600058575  
午後5時以降またはスポーツ推進課。

#### 石名坂温水プール ☎(82)5131

◆臨時休館のお知らせ  
2月5日(金)～26日(金)は設備点検のため休館します。  
◆2月分オープン教室「水中ウォーキング」  
2月4日(木)午後2時～3時。25人。費200円(入場料別途)。

#### 太陽の家体育館 ☎(33)1411

◆サウンドテーブルテニス  
2月13日(土)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。  
◆フライングディスクの集い  
2月13日(土)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。  
◆フロアバレーボールの集い  
2月14日(日)午前9時～正午。障がいのある方と関心のある方。

◆短期ちびっ子水泳教室  
3月2日～18日毎週月・水・金曜日午後4時～5時、全8回。市内在住・在園の2009年4月2日～12年4月1日生まれの方15人(抽選)。費6400円。  
◆短期学童水泳教室  
3月2日～18日毎週月・水・金曜日午後5時～6時、全8回。市内在住・在学の小学生25人(抽選)。費6400円。  
申の日は2月3日(水)～7日(日)に来館で(5日(金)～7日(日)は午後5時まで)。

◆体験！ナイトアクア  
2月29日～3月28日毎週月曜日(3月21日を除く)午後7時～8時、全4回。20人(抽選)。費2400円。申1月27日(水)～2月1日(日)に来館で。

◆障がい者卓球の集い  
2月14日(日)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。