

# 筋力をつけて もっと元気



トレーニングマシンを利用して、手足や背中、おしりなどの筋力を鍛えます。理学療法士などが個人の力の6割程度を目安におもりを設定し、回数も決めて行うので、無理せず効果的に筋力をつけることができます(7月4日 ゆうプラザ)

やわらかいバランスパッドの上を歩くことで、バランス感覚を養います(7月4日 ゆうプラザ)

## 介護予防筋力トレーニング教室参加者募集

### 介護予防筋力トレーニング教室

**と き** 9月1日(木)~12月5日(月)の月・木曜日(全28回)  
10時~11時30分  
**と ころ** 出雲ゆうプラザ2階トレーニングルーム  
**対 象** 40歳以上で歩行が不自由、ひざの痛み、腰痛などでお困りの人など(介護認定で自立、要支援、要介護1と判定される程度)  
**募集人数** 8人(応募多数の場合は抽選)  
**内 容** 体力測定、バランストレーニング、筋力トレーニング  
**参加料** 800円(傷害保険料全28回分)  
トレーニングルーム使用料(1回300円)  
**申込期限** 8月12日(金)【必着】  
**申し込み・おたずね** はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入して、出雲市健康増進課成人保健係(〒683-8530 住所不要、TEL 21-2211・内線 4221)まで

市では、日ごろ使わな  
い筋肉を鍛えて介護の必  
要のない体を目指す「介  
護予防筋力トレーニング  
教室」を開催しています。  
筋力の低下は、20代か  
ら徐々に始まり、高齢に  
なると急激に進みます。歩  
行などに影響を与え、転  
倒による骨折から寝たき  
りになることもあります。  
教室では、トレーニング  
マシンやバランスパッドな  
どを使って、筋力や柔軟性、  
バランス能力の向上を図り  
ます。理学療法士や健康  
運動指導士が、一人ひとり  
の体の状態に合わせてメニ

ューを作成するので、無理  
せず行うことができます。  
これまでの参加者の中  
には、3か月間で身体機  
能が高まり、つえが不要  
になったなどの効果が現  
れています。4月から参  
加している石飛千枝子さ  
ん(里方町)は、「教室に参  
加する前より、歩くのが  
楽になりました。OB会  
もあると聞いたので、教  
室が終わっても続けてい  
きたいと思います」と話  
します。  
現在、9月からの参加  
者を募集しています。あな  
たも参加してみませんか。

## 平成17年度国民健康保険料の料率が決定しました

7月から翌年3月まで毎月、年9回の納付です。

	医療保険分	介護保険分
所得割額(前年中の所得金額に応じて)	6.40%	1.48%
資産割額(固定資産税額に応じて)	24.20%	7.52%
均等割額(1人につき)	27,200円	9,590円
平等割額(1世帯につき)	23,100円	5,790円
賦課限度額	530,000円	80,000円

おたずね/保険年金課(TEL 21-2211・内線4321)

### 均等割・平等割の軽減

被保険者及び世帯主の前年中の所得合計額が基礎控除額(33万円)以下のとき...7割軽減  
基準額(世帯主を除く被保険者数×24万5千円+33万円)以下のとき...5割軽減  
基準額(被保険者数×35万円+33万円)以下のとき...2割軽減  
2割軽減の場合には、世帯主の申請が必要です。(ただし、現在の所得が前年に比べて著しく増加している場合や、申請期限が過ぎた場合は軽減の適用を受けることはできません)

対話と交流による市政

みんなの声をまちづくりに生かす

8~11月

# 市政フォーラムを開催



聞かせてください  
あなたの考える出雲市の未来像

市では、住民の皆さんの意見を今後のまちづくりに生かすため、「市政フォーラム」を開催します。市長が、8月から11月にかけて市内各地の会場に出向き、皆さんと意見交換を行います。どなたでも参加できます。ぜひ、あなたの考える新市の未来像を聞かせてください。

### 市政フォーラム日程(佐田・多伎・湖陵・大社地域)

と き	地区	会 場
8月11日(木) 19時~	須 佐	文化練習館
8月12日(金) 20時30分	窪 田	窪田小学校体育館

と き	地区	会 場
8月17日(水) 19時~	岐 久	多伎公民館
8月22日(月) 20時30分	田 儀	鶴見会館

と き	地区	会 場
8月29日(月) 19時~	西(西浜)	湖陵公民館
9月1日(木) 20時30分	南(江南)	湖陵公民館

と き	地区	会 場
8月18日(木)	日御碕	日御碕公民館
8月20日(土)	鶴 鷺	鶴 鷺 公 民 館
9月2日(金)	杵 築	うらら館ごえんホール
9月3日(土)	遙 堪	遙 堪 公 民 館
9月4日(日)	荒 木	荒 木 公 民 館

都合のつく会場にお出かけください  
出雲・平田地域の日程は広報9月22日号でお知らせします

対話と交流による市政を  
目指して、西尾市長が各地域  
に出かけて住民の皆さんと直  
接まちづくりについて話し合  
う「市政フォーラム」を開催  
します。  
8月11日 を皮切りに、  
11月までに市内38か所で行  
実施します。8・9月に行う佐  
田・多伎・湖陵・大社地域の  
日程が左表のとおり決まり  
ました。10・11月に行う出雲  
平田地域の日程は、広報9月  
22日号でお知らせします。  
フォーラムでは、まず21世  
紀に飛躍する新市の実現に  
向け、基本方針や重点プロジ

エクトなどを説明します。そ  
の後、健康・福祉・教育・産  
業・都市整備・防災など、生  
活全般に関する地域の実情を  
より詳しく知るために意見交  
換の場を設けます。ここでの  
提案や意見は、今後の市政  
運営の参考にしていきます。  
2市4町の合併により15  
万都市となった新「出雲市」。  
まちづくりの主役は住民の皆  
さん一人ひとりです。だれも  
が合併してよかつたと思える  
まちを築くために、みんなで  
新市の未来を考え、語り合  
いましょう。あなたの積極的な  
参加を待っています。

おたずね/広報広聴課(TEL 21-2211・内線2313)または各支所地域振興課