



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター（保健福祉課内）

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター（今庄福祉センター 2階）

☎ 0778-45-1170

//

河野支所（河野保健福祉センター 1階）

☎ 0778-48-2260

足裏から転倒予防

「足や手がしびれて、感覚がない」と話す高齢者のうち、転倒の経験がある人は多いのではないのでしょうか。加齢とともに足裏が衰えると、脳へ感覚情報（例：足が滑ると足裏から脳へ「滑りそう」という感覚情報が伝えられ、バランスを維持しようと体が動く）がうまく伝わらず、バランスを維持・回復しようとする反応が遅れて転倒しやすくなります。バランスを崩しても、とっさに動ける力をつけるために、足裏トレーニングを行い、転倒を予防しましょう。

椅子に座り、はだしになって行う足裏を鍛えるトレーニングのご紹介

1. 足じゃんけん

足指をグー・チョキ・パーの形にして、じゃんけんを行う。



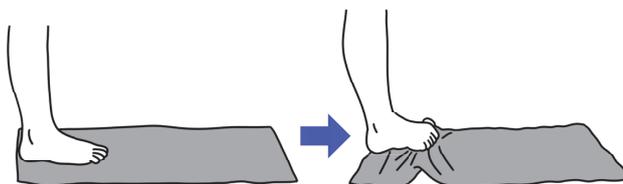
2. タオルもち上げ

足元にタオルを広げ置き、片方の足指でタオルをつまみ、軽く持ち上げる。



3. タオルたぐり寄せ

足元にタオルを広げて縦長に置く。
片方の足指を使って、足を置いた位置までタオルをたぐり寄せていく。



1～3のトレーニングを左右各5～10回、無理のない範囲で週3回以上行ってみましょう。難しい場合には、週1、2回やってみましょう。はだしになるお風呂上がりに行うなど、日課になるといいですね。

軽自動車などの名義変更・抹消の手続きは確実に！！

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車等を所有している方に課税されます。

軽自動車などの廃車や譲渡、住所や氏名の変更を行った場合には、下記申告先へ申告してください。手続きをしないと、軽自動車税が課税され続けてしまいますのでご注意ください。（使用していないものについても同様です）

また、トラクターやコンバインなどの農耕車も「小型特殊自動車」として、道路を走行する、しなに関わらず軽自動車税の課税対象になります。未申告の方は町民税務課または各事務所で申告してください。

手続きの方法や必要書類については各申告先へお尋ねください。



車種	申告先
原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車（農耕車、フォークリフトなど）	町民税務課・今庄事務所・河野事務所 TEL 0778-47-8014（町民税務課直通）
二輪車の軽自動車（125cc超～250cc以下） 二輪の小型自動車（250cc超）	福井運輸支局 TEL 050-5540-2057（登録ヘルプデスク）
軽自動車（三輪・四輪・被けん引車※）	軽自動車検査協会 福井事務所 TEL 050-3816-1774

※被けん引車：ボートトレーラーなど軽自動車の大きさのもの

軽自動車税は、4月2日以降に廃車や譲渡手続きを行っても、その年度分の税金は納めていただくことになります。

■ 問合せ 町民税務課 TEL 0778-47-8014