

戦没者のご遺族が対象

第11回特別弔慰金の請求を受け付けています

先の大戦の戦没者のご遺族に対して弔慰の意を表すため、第11回特別弔慰金の請求を受け付けています。令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、戦没者等の死亡当時のご遺族お一人が支給を受けることができます（次の順番における先順位の方に支給されます）。

【支給対象者順位】

戦没者等の死亡当時のご遺族で

- 1 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の ① 父母 ② 孫 ③ 祖父母 ④ 兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

- 4 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

【支給内容】 額面 25 万円、5 年償還（年 1 回・5 万円 × 5 年間）の記名国債

【請求期間】 令和5年3月31日まで

※請求期間を過ぎると第11回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

【必要書類】 申請書類は担当窓口にあります。請求される方によって添付書類や必要な戸籍が異なりますので、電話などで事前のご確認をお願いします。※戸籍を取得していただく際に【本人確認書類】が必要となります。

- 1点で本人確認可能なもの
運転免許証、運転経歴証明書、マイナンバーカード
- 2点以上で本人確認可能なもの
健康保険証、介護保険証、年金手帳等のその他公的な本人確認証明書
- 代理の方が来られる場合は委任状が必要になります。委任状の様式等については、下記までお問い合わせください。

※窓口での書類の記入等にお時間をいただきます。混雑時には窓口でお待ちいただくこともありますので、ご承知ください。

【お問い合わせ先】

市市民生活課 公共交通・生活支援担当（市役所1階②番窓口）

☎ 3 2 ・ 2 1 3 2 / F A X 3 3 ・ 2 2 3 4

Email:shiminseikatsu@city.komatsushima.

i-tokushima.jp

自宅でできる筋力低下予防運動

動かない状態が継続することにより、心身の機能が低下して生活不活発を起しやすく、歩行や生活動作が行いにくくなったり、疲労を感じやすくなり、フレイル（虚弱）が進行していきます。そこで、動かない時間を少しでも減らし、ご自宅でも実践できる筋力低下予防の運動をご紹介しますので、ご活用ください。（理学療法士・東根先生の制作）

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月中の介護予防講座（脳トレクラブ生き生き・介護予防健康教室・元気アップ教室・阿波踊り体操）を中止させていただきます。今後の開催につきましては、広報などでご案内させていただきます。

～身体を動かし、健康維持に努めましょう～

下肢の筋力トレーニング



肩幅に足を開き、両手を合わせ、お尻を下げる（膝があまり前に出ないように注意）。次に両手を上げながら立ち上がり、両方のかかとを上げる。

等張性運動

筋力強化
大臀筋
大腿四頭筋
下腿三頭筋

ヒップの
引き締め

転倒予防

【お問い合わせ先】

市社会福祉協議会地域包括支援センター
（市総合福祉センター内）

☎ 3 3 ・ 4 0 4 0 / F A X 3 3 ・ 4 0 4 2