

# 二十歳の集いを開催します

問 教育委員会庁舎生涯学習課（内線7304）

▶日時：令和7年1月12日(日) 午後1時30分開式（受付開始：午後0時30分）

▶場所：日本スポーツ振興パークみらい体育館（小張1770）

▶対象者：平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

※対象者には、12月上旬に案内状を送付します。

※住民票を市外に異動している方で、二十歳の集いに参加を希望する方は、生涯学習課までご連絡ください。

## 事業者の方へ

### 二十歳の皆さんの新たな門出をお祝いしませんか？

市の概要やお祝いメッセージなどを掲載する「記念冊子」（A4サイズ、25ページ程度）へ広告を掲載する広告主を募集します。

▶申込期間：10月1日(火)～31日(木)

▶申込方法：二十歳の集い記念冊子広告掲載申込書に必要事項を記入し、持参、電子メールまたは郵送で生涯学習課までお申し込みください。

※広告図案のデータは、メールでお送りください。

※応募資格や広告の内容については、要綱などで条件が定められています。

▶申込先：つくばみらい市教育委員会生涯学習課

□syougai-g01@city.tsukubamirai.lg.jp



申込書や要綱などは、市ホームページをご覧ください。

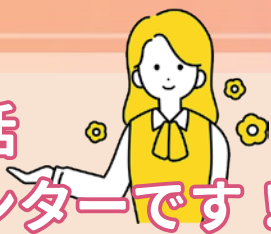
1 枠当たりの大きさ	掲載料/枠
縦 50mm × 横 160mm 以内	5,000 円
縦 120mm × 横 160mm 以内	10,000 円
縦 250mm × 横 160mm 以内	20,000 円

※令和5年度印刷実績：425部（うち約320部を対象者に配布）  
※広告は冊子内に掲載します。



こんにちは！

## 地域包括支援センターです！



### 「共助」について

「共助」とは、年金や介護保険、医療保険などといった制度やサービスのことで、友人やご近所同士の助け合いである「互助」に限界が生じたときに、必要に応じて「共助」が活用されます。制度やサービスを利用することで、ご自身での健康管理や民間サービスなどを利用する「自助」が支えられ、「互助」の支援者の負担が減るなど、バランスを取ることができます。

「共助」は、保険料や利用料をご自身で負担することで、一定の保障を受けられる仕組みですが、少子高齢化の進行に伴い、規模の拡大は期待できない状況です。今後は「自助」と「互助」の重要度がより高くなります。

住み慣れた地域で長く生活を続けるためには、まずはご自身が主体となり「自助」である健康維持や介護予防に取り組む必要があります。「自助」ではまかなえない部分を「互助」でサポートし、それでも難しい課

問 市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）

☎0297 - 57 - 0203

題が発生した際に「共助」を活用することで、尊厳を保ちながら自分らしい生活を送れるようにしましょう。

高齢になり、病気や怪我などが原因でご自身の力のみで生活することが難しくなった場合には、地域包括支援センターまでご相談ください。生活をサポートしていく方法を一緒に考えていきましょう。

### 自助

ご自身での健康管理や民間サービスなど

### 互助

友人やご近所同士の助け合い

### 共助

年金や介護保険などの制度やサービス

### 公助

高齢者福祉事業などの行政の支援