



掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。

高齢福祉課

TEL 049・262・9038

●口腔・栄養改善教室

健康の維持・増進にはお口の健康やバランスの良い栄養が欠かせません。早期からお口の健康維持に取り組むことで、心身機能が維持・向上するだけでなく、今後の生活で、美味しく食べることが楽しく会話できることへとつながります。

日時 4月25日(月)午後1時～3時45分(0時45分から受付)

介護予防センター

TEL 049・264・7270

■一般駐車場はありません(障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください)。
■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●体力測定会

健康・基礎体力、そして生活習慣を見直すきっかけづくりをしませんか。握力やバランス力、歩行能力などを測定します。

日時 ①4月18日(月)午後1時30分～2時30分 ②4月25日(月)③30日(土) ④③は午前10時30分～11時30分

※各回の内容は同じです。
※いずれか1日のみ参加できます。

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

対象 市内在住で65歳以上の人員員 10人(申込順)

持ち物 介護予防センター利用登録証、筆記用具、マスク

申込方法 4月11日から介護予防センター窓口か電話(TEL049・264・7270)で申し込む

高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の25～40%を占め、特に高齢者の重篤化が問題になっています。肺炎球菌ワクチンは、約90種類ある肺炎球菌のうち、頻度の高い23種類の肺炎球菌性肺炎を予防するものです(全ての肺炎を予防するものではありません)。

接種期間 4月1日～来年3月31日

対象 市内に住居登録があり、過去に肺炎球菌ワクチン(23価)の接種を1回も受けたことがなく、次の①②いずれかに該当する人

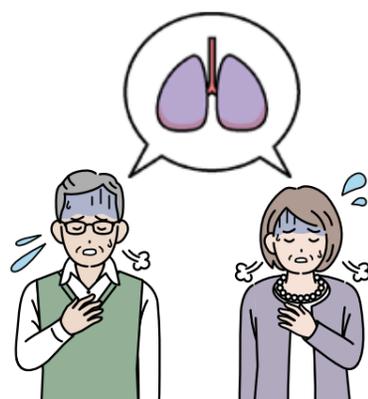
①生年月日が下表に該当する人

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日

②接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(いずれも身体障害者手帳1級程度)

※対象②の人は、接種時に医療機関で身体障害者手帳を提示してください。

※過去に1回でも接種を受けたことがある人が接種した場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。



接種回数 1回

費用 自己負担金3,000円

※生活保護受給世帯と中国残留邦人等支援受給者は、自己負担金なし(接種時に、医療機関窓口で受給証か本人確認証を提示してください)。

接種方法 2市1町(ふじみ野市・富士見市・三芳町)の実施医療機関へ相談の上、接種する

実施医療機関 市報4月号(この号)と同時配布する「令和4年度健康カレンダー」をご確認ください



※実施医療機関以外で接種を希望する場合は、必ず事前に保健センターへお問い合わせください。

注意点 ①毎年接種する必要がある予防接種ではありません。

②本人の接種希望意思が確認できない場合は、家族が希望しても接種できません。

③接種時、予診票に本人の署名が必要です(自署できない場合は、同行する家族が代筆者として署名)。

問合先 保健センター(TEL049・264・8292)

大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●ふじみんぴんしゃん体操

「ふじみんぴんしゃん体操」で楽しく体を動かしましょう。



お口ぴんしゃん体操
至：介護予防センター

場所 大井総合福祉センター1階
ふじみんぴんしゃんホール

内容 歯科衛生士と管理栄養士による講話(お口の機能チェック、ふじみんぴんしゃん体操、食事の量とバランスなど)

対象 市内在住で65歳以上の人員員 20人(申込順)

申込方法 4月5日(火)から高齢福祉課窓口(市役所本庁舎1階)か電話(TEL049・262・9038)で申し込む

日時 月・土曜日正午～午後0時45分(祝日、年末年始を除く)

場所 大井総合福祉センター1階
ふじみんぴんしゃんホール

対象 市内在住で60歳以上の人員員 30人(先着順)

※申込不要。直接お越しください。

●令和4年度教室生徒募集

日時・定員 左表のとおり

内容	日程	時間	定員(申込順)
シニア 体操	A 4月20日(水)から	午前10時～11時	ABC 若干名 D(新設) 25人
	B 4月27日(水)から		
	C 4月23日(土)から		
	D 4月16日(土)から		
フラダンス	4月19日(火)から	午前10時～11時	若干名
新舞踊	4月20日(水)から	午後1時30分～3時	10人

場所 大井総合福祉センター1階

●介護予防事業「脳活リフレッシュ教室(認知症予防)」

日時 4月15日・22日、5月6日・13日・20日・27日(いずれも金曜日午後2時から(全6回))

場所 大井総合福祉センター1階
ふじみんぴんしゃんホール

対象 市内在住の60歳以上で、6日とも参加できる人員員 25人(申込順)

申込方法 4月5日(火)から大井総合福祉センター1階事務室窓口で申し込む(電話不可)



フラダンス

参加費 年額3,000円

申込方法 4月5日(火)から大井総合福祉センター1階事務室窓口で申し込む(電話不可)

ふじみ野市 昭和100年大学 受講生募集

高齢者の皆さんが学び、いつまでも元気に社会参加し、豊かな人生を送っていただくための大学です。

対象 市内在住・在勤で60歳以上の人

申込方法 4月5日(火)～15日(金)午前9時～午後5時(11日(月)を除く)に、申請書を窓口か郵送で提出する

申込先 大井中央公民館事務室(〒356・0058ふじみ野市大井中央2・9・5大井郷土資料館内、TEL049・261・0648)
上福岡西公民館(〒356・0004ふじみ野市上福岡5・2・12、TEL049・266・9501)

注意事項 ①申込書は申込先窓口と市ホームページで配布。②複数の学科に申込可。年度途中の入校は不可。③4月下旬に入学許可書を発送。④定員を超えた場合は抽選。⑤受講内容により教材費がかかる場合あり。⑦新型コロナウイルス感染症対策の上実施。感染状況により事業を中止・延期する場合あり。

内容など 下表のとおり(開催日や場所、内容は変更になる場合があります)



学部	くらしの生活学部		元気健康学部			くらしの中の芸術学部		
学科	くらし学科	生活の知識学科	健康のための教養学科	健康のための体育学科	健康のための音楽学科	陶芸学科	美術学科	
開催日	第2火曜午後	第4木曜午後	第1火曜午後	金曜午前	火曜午後	水曜午前	水曜午前	
主な会場	大井総合支所災害対策室		ふじみ野ステラ・イースト	上野台体育館	ふじみ野ステラ・イースト	上福岡西公民館		
定員	各20人		各40人			各16人		
開催月・内容	5月	開校式	開校式	開校式	開校式	開校式	開校式	
	6月	熱中症を考えよう	目の健康	高齢期を元気に楽しく過ごすには!	気功・太極拳入門①②		デッサンからはじめよう	
	7月	認知症サポーター養成講座	食材と目の健康	高齢者の実践栄養学	卓球に挑戦①②			
	9月	タオルを使ってストレッチ	耳つぼでリラックス	防災力を身につけよう	ヨガ①②			
	10月	LINEの使い方	認知症にならないために	笑いは人間関係の潤滑油	新体カテスト	立ち姿勢と呼吸法①②	陶芸の実演を行いながらの講座	油絵を描こう
	11月	お洒落と身だしなみ	口腔ケア	脳トレのための学芸講座		歌うための身体の使い方		
	12月	太極拳	アロマでリラックス	シルバー川柳を楽しもう		表情筋エクササイズ		展示会
	1月					コンサートに向けて①②		
	2月					コンサート		
	3月	アルコールとの付き合い方	シニア世代向けスマートフォン体験講座	高齢でもできるボランティア				展示会

昭和100年大学の受講生と市民を対象に、7月と2月に、「合同・公開講座」を開催予定です。日程など詳しくは、決定次第、市報や市ホームページでお知らせします。

合同・公開講座内容(予定) 7月▶くらしの生活学部「家庭で火災を起こさないために」、元気健康学部「誤嚥性肺炎防止のためのボイストレーニング」、くらしの中の芸術学部(内容未定)
2月▶くらしの生活学部「古典芸能を知る」、元気健康学部「野菜ソムリエ プロの健康教室」



介護支援ボランティア制度

65歳以上の方が、市内の介護保険施設などでボランティア活動に参加した場合、活動実績に応じて付与されるポイントを交付金(年間上限5,000円)に交換できる制度です。ボランティアを通して、介護予防と地域貢献をしませんか。

参加希望者は、説明会に参加した上で登録してください。登録後は年1回程度の研修に参加する必要があります。5人以上のグループには、出張説明会を行いますので、市社会福祉協議会(TEL049・266・1981)へお問い合わせください。



●介護支援ボランティア説明会

日時 4月8日(金)、5月12日(木)、6月10日(金)
いずれも午後2時から(各回の内容は同じ)
場所 市役所本庁舎3階A302会議室
対象 市内在住で65歳以上の人
持ち物 認め印、介護保険被保険者証
申込方法 市社会福祉協議会(TEL049・266・1981)へ電話で申し込む

購入前に申請が必要です!

振り込め詐欺等対策電話機等の購入費を補助します

これだけ世間を騒がせている「振り込め詐欺」ですが、未だに被害が無くなりません。「自分だけは大丈夫」「うちの親が引っかかるわけない」なんて思っていないですか。相手は、すご腕の詐欺師です。電話に出ってしまったら、だまされてしまうと考えてください。

振り込め詐欺等対策電話機は、電話がかかってくると、呼出音を鳴らす前に相手に対して警告し、電話を取ると自動的に録音を始めます。犯人はこれを嫌がり、電話を切ってしまいます。被害に遭う前に、電話機を替えませんか。今なら市の補助金を利用できます。

対象者 市内在住で65歳以上の人(1世帯1回限り)

補助金額 購入金額(消費税を含む)の2分の1
※上限5,000円(100円未満切り捨て)。

募集件数 約100世帯(申込順)

申請方法 交付申請書と添付資料(見積書の写しなど)を窓口か郵送で提出する。

※市の交付決定を受ける前に購入した場合は、補助が受けられません。

対象機種 呼出音が鳴る前に通話内容を録音することを相手に伝え、自動的に会話を録音する次のいずれかの機種

- ①自動応答・録音機能を内蔵する固定電話
- ②固定電話に接続する自動応答・録音機能のある装置

申請書配布場所 危機管理防災課(市役所本庁舎3階)、大井総合支所市民総合窓口課、市役所出張所、各販売協力店舗、市ホームページ

申請・問合せ先 危機管理防災課(〒356・8501 上福岡西公民館1・1・1、TEL049・262・9052)



販売協賛店(五十音順) 下表のとおり

店名	所在地
アライ電器	亀久保4・9・33
イオン大井店	ふじみ野1・2・1
ケーズデンキふじみ野店	大井中央2・20・1
(有)コウゴ電器	清見4・1・19
コジマ×ビックカメラ	福岡2・1・6 2階
イオンタウンふじみ野店	
(有)島田電気商会	苗間5 9 5
タチバナ電器商会	西2・1・1
ツチャ電器	上福岡2・6・3
電化百貨 RED BOX	上福岡1・9・28
デンキのくぼた	旭1・16・34
(有)富士電化サービス	上ノ原2・6・3
ヤマダ電機テックランド ふじみ野店	西鶴ヶ岡2・3・1