



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。

大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111

■大井中央2・2・1

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。

●健康相談(整形外科)

足腰の痛みなどお気軽にご相談ください。

日時 7月12日(火)

午後1時15分～2時

場所 大井総合福祉センター3階

●7月中旬に介護保険料の通知を発送

65歳以上の(第1号被保険者の)本年度の介護保険料が決まりましたので、納付通知書・特別徴収額決定通知書兼開始通知書を7月中旬に発送します。詳しくは通知書をご覧ください。

※通知書は納付方法ごとに作成するため、年金天引き(特別徴収)と納付書または口座振替(普通徴収)の両方で納める人には2通届きます。

▼7月1日からクレジットカードでも納付できるようになりました

決済手数料は本人負担となり、納付金額によって手数料が異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎高齢福祉課

TEL 049・262・9037



●介護保険負担限度額認定証の更新

現在お持ちの認定証の有効期限は、7月31日(日)です。引き続き介護保険負担限度額の認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です。

認定証を対象施設に提出すると、施設へ支払う居住費、食費が自己負担限度額までとなり、自己負担が軽減

健康相談室

担当医 ふちおか整形外科

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 5人(申込順)

申込方法 7月5日(火)から大井総合福祉センター1階事務室か電話(TEL 049・266・1111)で申し込む

県後期高齢者医療広域連合

TEL 048・833・3130

●健康長寿歯科検診

お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

実施期間 7月1日(金)～来年1月31日(火)

対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている人

- ① 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
- ② 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ

※申込手続きなど、詳しくは後期高齢者医療広域連合から6月下旬に届いた受診案内をご覧ください。

減されます。

▼申請方法

申請に必要なもの 被保険者本人・配偶者の預貯金通帳などの写し
申請場所 高齢福祉課、大井総合支所市民総合窓口課

対象者 次のすべてに該当する人

- ① 介護保険料を滞納していない
- ② 住民税非課税世帯
- ③ 預貯金などの資産の合計が基準額以下

※預貯金などの資産合計の基準額は、所得の状況により異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎高齢福祉課

TEL 049・262・9037



●認知症サポート医による「もの忘れ・認知症相談」

認知症は、早期の段階での対応が重要です。

日時 8月19日(金)

午後3時～4時30分

場所 大井総合福祉センター3階 会議室1

定員 3人(申込順)

申込方法 8月15日(月)までに高齢福祉課に電話(TEL 049・262・9038)で申し込み

介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度は、65歳以上の方が、市内の介護福祉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。

登録希望者は、説明会に必ず参加してください。登録後、年1回は研修に参加する必要があります。

5人以上のグループ、団体には出張による説明会を行います。事前に電話で申し込んでください。

●介護支援ボランティア説明会

日時 7月6日(火)、8月4日(木)、9月8日(木)

時間はいずれも午後2時から(各回の内容は同じ)

場所 大井総合福祉センター3階会議室1

持ち物 認め印、介護保険被保険者証

申込方法 電話で申し込む

☎ 市社会福祉協議会(TEL 049・266・1981)

高齢福祉課

TEL 049・262・9038

●「はつらつ健康チェック調査票」を返送ください

6月に「はつらつ健康チェック調査票(基本チェックリスト)」を送付しました。この調査票に回答すると、自分に必要な介護予防の取り組みや生活機能などの判定結果と、介護予防のご案内を郵送します。まだ提出していない人は、早めに提出してください。心配ごとがある場合は、任んでい

9038)で申し込む

※申し込み後、担当の高齢者あんしん相談センター職員が訪問してお話を伺うことがあります。

介護予防センター

TEL 049・264・7270

■霞ヶ丘1・5・1

■一般駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください(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。

●骨盤底筋トレーニング教室

(ミニ講話付)

骨盤底筋は、名前のとおり骨盤の底にあり、ハンモックのように骨盤内の内臓を支え、排尿時のコントロールや骨盤の安定、姿勢の改善に関係しています。姿勢と呼吸を意識しながら日常生活動作に直結するよう

日時 7月21日(木)・22日(金)午前10時

30分～11時45分、7月28日(木)午後1時30分～2時45分

※3日間とも内容は同じ。

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

持ち物 介護予防センター利用登録証、マスク、飲み物、タオル

対象 65歳以上

定員 各30人(申込順)

申込方法 7月14日(木)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

●スマホで楽しくフレイル予防

スマホの歩数計アプリ「ごくま」の実証実験がスタートすることに伴い、講演会と使い方説明会を開催します。

日時 7月26日(火)午前9時30分～正午(9時から受付)

内容 山田実さん(筑波大学教授による講演(ビデオ)、ソフトバンク株によるスマホ教室(入門編)、歩数計アプリ「ごくま」の使い方

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 20人(申込順)

持ち物 スマートフォン

※持っていないなくても、当日のみ貸出機で体験できます。

申込方法 7月15日(金)から介護予防センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む

センター窓口か電話(TEL 049・264・7270)で申し込む



▲はつらつ健康チェック調査票