



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。

## 上野台体育館

TEL 049・263・8988

福岡 1・1・3

■共通事項

日程 毎週木曜日(第5週を除く)

場所 上野台体育館トレーニング室

対象 医師に運動を止められていない人

定員 10人(申込順)

費用 1回500円

持ち物 室内用の靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

## 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(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・基礎体力や生活習慣を見直してみませんか。握力やバランス力、歩行能力などを測定します。

日程 ①4月10日(月)②27日(水)

③19日(水)(各回内容は同じ)

時間 ①②午前10時30分～11時30分  
③午後1時30分～2時30分

※いずれか1回のみ参加できます。

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

持ち物 介護予防センター利用登録証、マスク、飲み物

対象 市内在住で65歳以上の人

定員 10人(申込順)

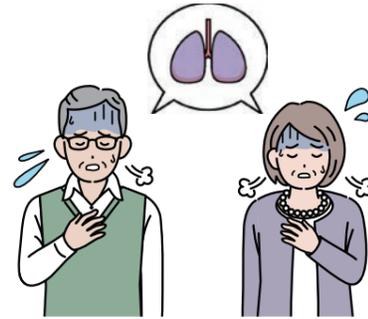
申込方法 4月5日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL049・2

64・7270)で申し込む

## 高齢者肺炎球菌予防接種

保健センター(TEL049・264・8292)

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。



接種期間 4月1日～来年3月31日

対象 市内に住民登録があり、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33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳	大正12年4月2日～大正13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、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を有する人(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、全額自己負担になる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5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毎年接種する必要のある予防接種ではなく、全ての肺炎を予防するものではありません。  
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)。



### ●シニア脳トレ運動教室

脳の運動神経回路を広げるために、マット・リズム体操・ボールなどを使って、さまざまな運動を楽しく行う教室です。

時間 午後0時30分～1時30分

申込方法 4月5日(水)午前10時から

上野台体育館へ電話(TEL049・

263・8988)で申し込む

### ●ライフ塾

体幹や一人一人の体の状態・機能に合わせて、介護予防のための運動をします。

時間 午前9時30分～10時30分

申込方法 4月6日(木)午前10時から

上野台体育館へ電話(TEL049・

263・8988)で申し込む

## 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

市社会福祉協議会(TEL049・266・1981)

### ●介護支援ボランティア制度とは

65歳以上の人が、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5千円)に交換できる制度です。

参加希望者は、いずれかの説明会に必ず参加してください。登録後、年1回以上は研修に参加する必要があります。

### ●介護支援ボランティア説明会

日時 4月5日(水)、5月11日(木)、6月9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

持ち物 認め印、介護保険証

申込方法 市社会福祉協議会へ電話(TEL049・266・1981)で申し込む

### ●グループ出張説明会

5人以上のグループ、団体には出張による介護支援ボランティア説明会を行います。事前に電話で申し込んでください。

### ●ボランティアの活動内容

話し相手、レクリエーションの手伝い、清掃、食器洗いの手伝い、お茶出しや食堂内の配膳、囲碁・将棋などゲームの相手など、施設によって活動内容が異なります。



## 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。

**場所** 上福岡西公民館（健康のための体育学科は7月から上野台体育館）

**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	教養学科		健康のための体育学科	健康のための声楽学科	陶芸学科	美術学科
曜日・時間	第4木曜日 午後1時30分～3時30分		金曜日 午前10時～11時30分	火曜日 午後2時～3時30分	水曜日 午前10時～正午	
定員	60人		各40人		各16人	
日程と内容	5月30日(火) 開校式					
	6月22日	笑いは人間関係の潤滑油	6月2日	ふじみんぴんしゃん体操	6月13日	ほがらかに元氣よく歌おう!
	7月20日	高齢者の実践栄養学	6月16日	ヨーガ	6月27日	立ち姿勢と呼吸法
	8月24日	食材と目の健康	6月30日	気功・太極拳入門	7月11日	全身を使って歌う
	9月28日	認知症にならないために	7月14日	スマイルポウリング・ペタンク	7月25日	表情筋エクササイズ
	10月26日	防災力を身につけよう	9月15日	卓球に挑戦(1)	8月22日	コンサートに向けて Lesson1
	11月16日	免疫力講座 冬の免疫力アップ	9月29日	卓球に挑戦(2)	9月12日	コンサートに向けて Lesson2
	12月21日	シルバー川柳を楽しもう	10月13日	体力測定	9月26日	コンサート(成果発表会)
	1月25日	フレイルとフレイル予防の食事			2月21日	
					3月13～17日	展示会
					1月17～21日	展示会

**対象** 市内在住・在勤で60歳以上の人

**申込方法** 4月4日(火)～14日(金)午前9時～午後5時（10日(月)を除く）に、申請書を窓口か郵送で提出する

**申込先** 上福岡西公民館（〒356・0004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

☎ 上福岡西公民館（TEL049・266・9501）



### ●合同公開講座

昭和100年大学の受講生と市民の皆さんと一緒に学べる講座です。申込方法など、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。

**日時** ①7月27日(木)②来年2月28日(水)

各日午後2時から

**場所** 上福岡西公民館

**内容** ①自転車の安全講習②陶芸の歴史

## 振り込め詐欺対策機器の体験展示会

振り込め詐欺被害防止に効果のある対策電話機などの体験展示会を開催します。被害発生状況や手口別防犯対策などの資料展示や電話機などの防犯機能をぜひ体験してください。

**日時** 4月17日(月)～4月21日(金)

午前10時～午後4時

**場所** 市役所本庁舎1階ロビー

☎ 危機管理防災課（TEL049・262・9052）



購入前に申請が必要です

## 振り込め詐欺等対策電話機などの購入費を補助します

世間を騒がせている「振り込め詐欺」は、いま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、電話を切ってしまうます。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。

**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）

**対象者** 市内在住で65歳以上の人（1世帯1回限り）

**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ことができる、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。

**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、出張所、各販売協力店舗、市ホームページ

☎ 危機管理防災課（〒356・8501 福岡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	電話番号
アライ電器	亀久保4・9・33	049・263・0919
イオン大井店	ふじみ野1・2・1	049・261・3101
ケーズデンキ 大井中央	大井中央	049・257・5620
ふじみ野店	2・20・1	
(有)コウゴ電気	清見4・1・19	049・264・7707
コジマ×ビックカメラ イオンタウン 大井野店	福岡2・1・6 2階	049・267・7511
(有)島田電気商会	苗間5 9 5	049・261・5668
タチバナ電器商会	西2・1・1	049・261・3248
ツチャ電器	上福岡2・6・3	049・262・5048
電化百貨 RED BOX	上福岡1・9・28	049・261・0437
デンキのくぼた	旭1・16・34	049・263・5610
(有)富士電化サービス	上ノ原2・6・3	049・264・7337
ヤマダ電機テックランド 大井野店	西鶴ヶ岡 2・3・1	049・293・1141