

上野台体育館

TEL 049・2663・8988

●ライフ塾

介護予防のための筋力トレーニングやストレッチをします。

日時 毎週木曜日(5週目除く)

午前9時30分～10時30分

場所 上野台体育館トレーニング室

定員 10人(申込順)

費用 1回500円

申込方法 4月8日(月)午前10時から

上野台体育館へ電話(TEL)049・

2663・8988)で申し込む

介護予防センター

TEL 049・2664・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。

●介護予防センター開設5周年

介護予防センターは4月で開設5周年を迎えます。

理学療法士や看護師などの専門職が高齢者に適した運動や講義を行っています。今後も介護予防や地域交流の拠点として、さまざまな講座や事業を実施しますので、ぜひお気軽にご利用ください。

時間 午前9時～午後5時

※日曜日、祝日、年末年始は休み。

対象 市内在住の65歳以上の人

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 (TEL)049・266・1981

●介護支援ボランティア制度とは

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現金(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 ①4月12日(金)②5月9日(木)③6月6日(木)

いずれも午後2時から(各回の内容は同じ)

場所 ①市役所本庁舎5階A大会議室

②・③市役所本庁舎5階502会議室

持ち物 介護保険被保険者証

申込方法 市社会福祉協議会へ電話 (TEL)049・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。



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、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●生徒募集(令和6年度)
②フラダンス

細やかな手の表情で観客を魅了する踊りは足腰にも効果的な有酸素運動です

日時 毎月第1・3火曜日(4月16日(火)開始)午前10時~11時

定員 5名程度(申込順)
費用 年額3000円

申込方法 4月5日(金)から大井総合福祉センター窓口で申し込む



①シニア体操

日程 Cコース(4月13日(土)開始)II
毎月第2・4土曜日

時間 午前10時~11時
定員 5名程度(申込順)



●脳活リフレッシュ教室(認知症予防)

日時 4月19日(金)・26日(金)、5月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)
午後2時から

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 全日程参加できる市内在住で60歳以上の人

定員 25人(申込順)
申込方法 4月5日(金)から大井総合福祉センター窓口で申し込む

埼玉県後期高齢者医療広域連合(TEL048・833・3120)
保険・年金課(TEL049・262・9039)

後期高齢者医療保険

■保険料率などが改定されます

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療の保険料を算定するための「均等割額」と「所得割率」を、収支状況を踏まえ2年ごとに設定しています。令和6・7年度の埼玉県後期高齢者医療保険料率は、次のとおり決定しました。

●均等割額45,930円(改定前44,170円)

被保険者全員が納付する額です。被保険者および世帯主の所得金額に応じて段階的に軽減される場合があります。

●所得割率9.03%(改定前8.38%)

被保険者本人の賦課のもととなる所得金額に所得割率を乗じた額が所得割額になります。

※賦課のもととなる所得金額(株式の譲渡所得金額等は、所得の申告をした場合に計算対象に含む) = 令和5年中の総所得金額および山林所得や株式・土地・建物などの譲渡所得金額等 - 基礎控除額43万円(合計所得金額が2,400万円を超える場合は、段階的に基礎控除額が縮小)

※基礎控除後の総所得金額等が58万円(年金収入211万円相当)以下の人は、令和6年度に限り8.42%が適用されます。

●賦課限度額 令和6年度=73万円、令和7年度=80万円(改定前66万円)

※令和6年度中に75歳の誕生日を迎え、新たに後期高齢者医療制度に加入した人や、埼玉県以外の都道府県で障害認定を受け資格取得した後に75歳の誕生日を迎えて埼玉県へ転入した人は、

令和6年度から賦課限度額が80万円になります。

●令和6年度の保険料の決定通知書は7月中旬に送付します

被保険者ごとの保険料は、均等割額と所得割額を合わせた額になります。



■均等割額の軽減判定基準が拡大

均等割額の軽減判定基準が下表のとおりです。

対象者の所得要件 (同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計)	均等割額 軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者の数-1)以下 ※令和5年度から変更なし	7割
43万円+29.5万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者の数-1)以下 ※令和5年度は29万円	5割
43万円+54.5万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者の数-1)以下 ※令和5年度は53.5万円	2割

令和6年度も、75歳の誕生日まで被用者保険の被扶養者であった人の保険料は所得割額がかからず、加入後2年を経過する月までの均等割額が5割軽減になります。

※被用者保険=協会けんぽ・健康保険組合・共済組合・船員保険のこと(市町村国民健康保険・国民健康保険組合は対象外)。

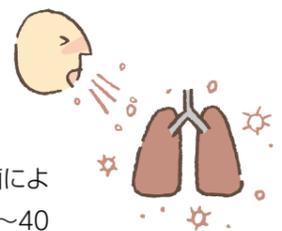
高齢者の予防接種

保健センター(TEL049・264・8292)



●高齢者肺炎球菌

4月から公費負担の対象年齢が65歳の人のみにになりました。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。



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満65歳の人(65歳の誕生日の前日~66歳の誕生日の前日まで)
- 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月号と同時配布している「令和6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。

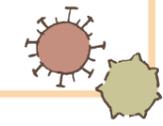
- 注意点
- ①毎年接種する必要がある予防接種ではなく、全ての肺炎を予防するものではありません。
 - ②本人の接種希望意思が確認できない場合は、家族が希望しても接種できません。
 - ③接種時、予診票に本人の署名が必要です(自署できない場合は、同行する家族が代筆者として署名)。

●新型コロナウイルス

・高齢者インフルエンザ

ことしの定期接種は秋から冬にかけて行う予定です。詳細が決まり次第、市報や市ホームページでお知らせします。

対象 ①満65歳以上の人
②60~64歳の国が定める基礎疾患がある人



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5～7月は上野台体育館）
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	健康のための音楽学科	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	50人		各40人		各16人		
日程と内容	5月24日(金) 開校式						
	6月27日	友達を増やして人持ちに～円から縁へそして援～	5月31日	ポッチャ	6月25日	立ち姿勢と呼吸法i	
	7月25日	マインドフルネス呼吸法	6月14日	卓球	7月9日	立ち姿勢と呼吸法ii	
	8月29日	調剤薬局活用のススメ	6月28日	卓球	7月23日	歌うための身体の使い方	
	9月26日	地域活動(小学校のボランティア)のススメ	7月12日	スマイルボウリング	8月27日	表情筋エクササイズ	
	10月31日	SDGsに繋がる食品ロスをなくそう秋の味覚	9月13日	気功・太極拳	9月10日	コンサートに向けて Lesson1	
	11月28日	埼玉県を知ろう～埼玉カルタ～	9月27日	ヨーガ	9月24日	コンサートに向けて Lesson2	
	12月19日	手話講座・ハートフルコンサート(「人権講座」と連携)	10月11日	ふじみんぴんしゃん体操	10月8日	コンサート(成果発表会)	
						1月8日	
						1月29日～2月2日	展示会
						1月15日～19日	展示会

※合同、公開講座の内容と日時は未定です

対象 市内在住・在勤で60歳以上の人
申込方法 4月3日(水)～12日(金)午前9時～午後5時(8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
問 上福岡西公民館 (TEL049・266・9501、FAX 049・266・9502)



ぴんしゃんサポーター(介護予防サポーター)養成講座

介護予防を学び、地域の中で「ふじみんぴんしゃん体操」などを広める人を養成します。
日時 5月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)、6月6日(木)・13日(木)午後1時30分～4時30分(1時10分から受付)
場所 介護予防センター介護予防ホール(霞ヶ丘1・5・1)
対象 次の全てに該当する人
 ①6日間全て参加できる(欠席日があるとぴんしゃんサ

ポーターとして登録ができません)
 ②平成29年度以降受講していない
 ③医師から運動制限を受けていない
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法 4月19日(金)までに介護予防センター窓口か電話で申し込む
申 介護予防センター (TEL049・264・7270)



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。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150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。

申請書記布場所 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
問 危機管理防災課 (〒356・8501 福岡1・1・1、TEL049・262・9052、FAX 049・257・6061)



販売協賛店(五十音順)

店名	所在地	電話番号
アライ電気	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
ケースデンキふじみ野店	大井中央2・20・1	049・257・5620
(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ふじみ野店	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
タチバナ電気商会	西2・1・1	049・261・3248
ツチャ電気	上福岡2・6・3	049・262・5048
電化百貨 RED BOX	上福岡1・9・28	049・261・0437
(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 ふじみ野店	西鶴ヶ岡2・3・1	049・293・1141