



高齢者・障がい者(児)おむつ支給等事業認定者の方へ～「おむつ代助成費」の請求を受け付けます～

対おむつ支給等事業の認定を受けている方の、令和7年4月～7月の入院中に要したおむつ代(令和6年4月～令和7年3月分の認定期間中の未請求分も請求可)助成額1ヵ月あたり7,000円を限度に、おむつ購入に要した費用の90%提出書類①所定の請求用紙②おむつ代が記載された病院などの領収書の原本と写し(原本は確認後に返却)③入院期間が分かる書類の写し④初めて請求する場合や振込先を変更する場合は、通帳やカードなど振込先口座が確認できるものの写し⑤領収書返却用の必要な額の切手を貼り、宛先を記載した返信用封筒備考直接持参の場合は、請求者の本人確認書類を要持参(返信用封筒は不要)ID1002948申問8月29日(金)必着の、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所1階高

齢支援課☎(338)6846、障害福祉課☎(338)6847へ

もの忘れチェックしてみませんか?～もの忘れ相談事業～

日令和8年3月31日(火)まで対65歳以上の市内在住者(医療機関で認知症の診断を受けたことがない方)備考令和7年度中に70歳・75歳・80歳・85歳になる方へ案内通知を郵送ID1015104申問電話で、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは市役所高齢支援課☎(338)6846へ

老人福祉センター寿大学

●パソコン講座①インターネットを活用(活用-2)②パソコンはじめてみよう!(パソコン入門講座)(P初-2)受講生募集

日①9月8日(月)・10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・22日(月)、各午前10時～正午②9月8日(月)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・26日(金)、各午後2時～4時対市内在住の60歳以上の方で①キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方②パソコン初心者・操作に慣れていない方定各15人(応募者多数の場合は

抽選)¥①1,200円②1,400円(いずれも全回分)申8月25日(月)必着

●(後期)受講生募集

開始時期10月日下表のとおり対市内在住の60歳以上の方備考日時が重複する講座の申し込み不可。持ち物が必要な講座あり。応募者多数の場合は抽選。定員割れの場合は9月18日(木)午前9時から申し込み先着順で追加募集。記入漏れ・料金不足は原則無効申8月30日(土)必着

講座名	曜日	開始時間
俳句入門(全8回)	月曜日	10:00
趣味の将棋(全8回)	火曜日	13:00
歌ってフレイル予防(コーラス)(全8回)	木曜日	9:30
ペン字(全8回)	金曜日	10:00
オカリナ(全8回)	金曜日	13:30
陶芸入門(全8回)	金曜日	14:00
★リズムダンス①(全8回)	月曜日	13:00
★リズムダンス②(全8回)	月曜日	14:40
★ヨガ①(全8回)	水曜日	13:00
★ヨガ②(全8回)	水曜日	14:40
★美姿勢と体幹(全8回)	木曜日	13:30
★ポッチャ(全8回)	金曜日	10:00
★フラダンス(全8回)	金曜日	13:00
★脳活性&バランスアップトレーニング①(全8回)	土曜日	13:00
★脳活性&バランスアップトレーニング②(全8回)	土曜日	14:40

※★印の申し込みはいずれか1つのみ

【共通事項】

備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURL<https://www.tama-fukushi.org/>

ushi.org/ または要問い合わせID1002887申問場往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入したはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ老人福祉センター寿大学担当☎(356)0303へ

8月の本庁舎

土日部分開庁

9日(土)・24日(日)

時間午前8時30分～正午、午後1時～5時主な取り扱い業務印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜のみ)備考一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください

ID1001741問市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840

いつまでも住み慣れたまちで暮らしていけるように、介護予防に取り組みましょう！

13期生募集！自分を元気に！仲間を元気に！
介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダーは、高齢者がいつまでも健康で元気に暮らしていくための介護予防の進行役として、地域で活動するボランティアです。あなたもリーダーの一員となって、地域で活動しませんか？

事前説明会

日9月9日(火)午後2時～3時場永山公民館ベルブホール対市内在住で、介護予防活動ができる方内介護予防リーダーの役割と養成講座定40人(申し込み先着順)申8月7日(木)から、電話または直接、市役所1階高齢支援課☎(338)6924へ

養成講座(全12回)

日9月30日(火)～令和8年2月の原則毎週火曜日午後2時～4時場永山公民館ほか対市内在住で、介護予防活動ができる方内介護予防に必要な知識や技術を学び、地域の課題を探る定20人程度備考参加希望者は事前説明会に要参加ID1012524



介護予防リーダーの声
「介護予防リーダーになって良かったこと」

- ・自分自身の体力・健康維持、やりがいになっている。自信がついた。
- ・地域の人と交流ができて地域の一員としての意識が高まった。
- ・助け合い、支え合い、つながっているのを感じて楽しい。

リハビリテーション専門職による「元気塾」体験会を実施します



体力の衰えや生活動作のやりにくさを感じたら、元気塾へ。体が動く今こそ、ぜひ体験ください。

桜ヶ丘元気塾☎(311)7300

日8月26日(火)午後2時～3時30分場桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1)

諏訪元気塾☎(310)1519

日8月29日(金)午前10時～11時30分場諏訪複合教育施設1階(諏訪5-1)

南野元気塾☎(311)2878

日8月29日(金)午前10時15分～11時45分場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ4階(南野3-15-1)

【共通事項】

対おおむね65歳以上の市内在住者とその家族など定各10人(申し込み先着順)内マシーンを使った機能訓練や介護予防の運動などID1002922申問8月5日(火)から、電話で、各元気塾へ(平日午前9時～午後4時)