

東京都シルバーパス 新規取得のお知らせ

問 (-社)東京バス協会
☎03-5308-6950 (シルバーパス専用)

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)に、都内民営バスや都営交通などを利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。満70歳の誕生月の初日から申し込みます(有効期限は9月30日(土)まで)。

人 **¥** ①市民税非課税または②市民税課税だが年間の合計所得金額が125万円以下の方＝1,000円、③市民税課税で②以外の方＝10,255円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①②は直近の年間合計所得金額を確認できる書類(介護保険料納入(決定)通知書、市民税非課税証明書または課税証明書、生活保護受給証明書のいずれか一つ)

申 必要書類と代金を最寄りのバス営業所などへ



地元でのお買い物を楽しく、便利に、お得に！ 「朝市」を開催します

☎ 当日会場へ

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店、朝採り野菜や鉢植えの販売、子ども向けの催しのほか同協会の活動紹介パネル展示を行います。

- 主** 新川宿まちづくり協議会
日 5月14日(日)午前8時～11時
所 新川宿ふれあい通り(新川6-5周辺)
問 同協議会事務局(株)まちづくり三鷹内) ☎40-9669



昨年の様子



連じゃく朝市

数量限定の朝市丼や軽食、和洋菓子、三鷹産新鮮野菜などを販売。

- 主** 連雀通り商店会 **日** 5月20日(土)午前9時～正午
所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71) **問** 魚鶴 ☎48-3131



消研だいいち

参加店で特別サービス・メニューを提供。

- 主** **所** 消研大通り商店会(中原3-11周辺。のぼりが目印)
日 5月20日(土)(時間は各店舗の営業時間)
問 元気ひろばおれんじ ☎76-5940



「みたかふれあい支援員」を募集しています

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2622

市では、地域全体で高齢者を支えるため、介護の専門資格が無い方でも「みたかふれあい支援員」として高齢者の訪問型サービスに就労できる取り組みを進めています。訪問ヘルパーの資格が無い方でも、市の研修(下記)を受講して認定を受け、市指定の事業者と契約すれば、同支援員として働くことができます。
※認定期間は、認定日から2年後の年度末までです(フォローアップ研修の受講で期間延長可)。

「みたかふれあい支援員」とは？

市の研修を受講し同支援員の認定を受けた方は、市が指定する、みたかふれあい支援員事業者と契約し、訪問型サービスのヘルパーとして働くことができます。高齢者の居宅を訪問し、自立支援を目的とした調理や掃除などの日常生活上の支援を行います(身体介護は行いません)。

認定ヘルパー養成研修

「家事援助に興味はあるけれど、訪問ヘルパーの資格が無いから働けない」という方、「高齢者の役に立ちたい」と思っている方は、この機会にぜひお申し込みください。研修では、高齢者支援の基礎知識や家事援助の技術などを学びます。

日 6月6・13・20日の火曜日午前9時15分～午後4時40分(13日は9時から、20日は5時まで。全3回)

人 18歳以上で全回受講可能な方30人(高校生は除く)

所 生涯学習センター

申 5月19日(金)までに直接または電話、ファクスで同課(市役所1階12番窓口) ☎ 内線2622・FAX 48-2813へ(申込多数の場合は抽選)

◇研修内容

介護保険制度、市の高齢者福祉制度の概要／高齢化による心身の変化・障がい・疾病など／認知症について／対人サービスでの倫理・接遇／家事支援の知識・実習
※20日はボランティア団体の紹介もあります。

腎臓病や生活習慣病の さまざまな疑問に お答えします

第12回
三鷹市民公開講座
「腎臓について考える
フォーラム」

日本人の8人に1人が慢性腎臓病と言われています。腎臓病やその原因の一つである生活習慣病について、医師・薬剤師・栄養士などの専門家が分かりやすく解説する市民公開講座を開催します。

日 5月13日(土)午後1時～4時30分 **人** 市民200人 **所** 三鷹産業プラザ

講 杏林大学医学部付属病院医師の福岡利仁さん、李恵怜さん、宮本彩子さんほか

申 当日会場へ(先着制)

問 中外製薬(株) ☎60-3710、市健康推進課 ☎ 内線4212

平成29年度 みたか健康づくり セミナー

「フレイル」を予防して 健康寿命を延ばしましょう！

☎ 健康推進課 ☎ 内線4224

市と住民協議会は、市民のみなさんが年齢を重ねても住み慣れた地域で健康で楽しく過ごせるように、「高齢期の虚弱(フレイル)」をテーマとしたセミナーを協働で開催します(全3回、1回のみ受講可)。

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護になる一歩手前の状態のことです。フレイルは、できるだけ早い段階で気づき、食事や運動などの生活習慣を変えることで予防することができます。ぜひご参加ください。

◆セミナーの内容

①「しっかり食べて低栄養予防」

健康長寿のための食生活を管理栄養士の先生から学びます。

②お口の健康は長寿の秘訣(ひけつ)

口腔(こうくう)機能を向上させるための方法を歯科衛生士の先生から学びます。

③足腰の筋力アップ

日常生活の中で取り入れられる体を動かすポイントを介護予防運動指導員、健康運動指導士の先生から学びます。

申 直接または電話で希望するコミュニティセンター(下表参照)へ

※申込時期は各コミュニティセンターへお問い合わせください。

会 場 (コミュニティセンター)	日 時
新川中原 ☎49-6568	①5月17日・②24日・③31日の水曜日午前10時30分～正午
連雀 ☎45-5100	①6月6日・②13日・③20日の火曜日午前10時30分～正午
三鷹駅前 ☎71-0025	①6月10日・②17日・③24日の土曜日午後1時30分～3時
井口 ☎32-7141	①6月26日、②7月3日・③10日の月曜日午前10時30分～正午
大沢 ☎32-6986	①10月7日・②14日・③28日の土曜日午後1時30分～3時
井の頭 ☎44-7321	①11月10日・②17日・③24日の金曜日午後1時30分～3時
牟礼 ☎49-3441	①30年2月24日、②3月3日・③10日の土曜日午前10時30分～正午