



高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

### 東京都シルバーパス新規購入のご案内

☎(一社)東京バス協会 ☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を、満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から購入できます(有効期限は令和6年9月30日)。

人 ¥ ①6年度住民税が非課税、または5年中の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=10,255円

物 本人確認書類(健康保険証など)、①は所得金額などを確認できる書類(6年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、6年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか。6年度の介護保険料などが決定するまでは5年度の書類で代用可)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

### 三鷹駅周辺・シニアまるごと相談サロン

☎三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

高齢者に関する個別相談、花王グループカスタマーマーケティング(株)による「ラクに楽しくお掃除しよう、キレイホームケア講座」。

日 4月11日(木)午後2時～3時30分

所 三鷹駅前コミュニティセンター 物 フェースタオル

申 当日会場へ

### こもれび ほっと・サークル「歌声」

☎NPO法人こもれび事務局 ☎0422-42-4471  
(当日は ☎080-3384-6994)

日 毎月第3金曜日(5・11月は第1金曜日。8・12月を除く)

人 おおむね65歳以上の方40人 所 福祉センター ¥ 1回500円

申 4月22日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)を「〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

### くらしの情報交換会@北野「できることからコツコツと！我が家の防災対策」

☎ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

日 4月24日(水)午前10時～11時30分 所 北野地区公会堂

申 当日会場へ

### ①むらさき学苑、②東むらさき学苑、③西むらさき学苑

☎ ①生涯学習センター ☎0422-49-2521、②東多世代交流センター ☎0422-46-0408、③西多世代交流センター ☎0422-32-8765

地域の仲間と、文学・芸術・政治・経済などを3期にわたり学習します。  
日 ①②5月14日～令和7年3月11日、③5月14日～12月3日、いずれも毎週火曜日午前10時～正午(①全30回、②隔週開催、全15回、③全20回。夏期・冬期休みあり)

人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①126人、②44人、③50人

所 ①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センター

申 ①4月14日(日)、②③25日(休)いずれも午後5時までに直接または電話で①生涯学習センター(元気創造プラザ4階) ☎0422-49-2521、②東多世代交流センター ☎0422-46-0408、③西多世代交流センター ☎0422-32-8765(②③8日(月)午前9時から)、または同プラザ講座申込システムHP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選。①～③の重複受講は不可)

### ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を通年開催しています。

人 65歳以上の市民 物 運動できる服装、タオル

申 平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制。申込時間外は受付不可)

場 所	曜 日・時 間	定 員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	2人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
井口武蔵境通り接骨院(井口1-10-7 1F)		3人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)		5人

### 带状疱疹ワクチン任意接種一部費用を助成します

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

带状疱疹は水ぶくれを伴う赤い発疹が体の左右のどちらかに帯状に広がる皮膚の疾患です。発症は50歳以上に多く、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

日 4月1日～令和7年3月31日 人 接種日時点で50歳以上の市民

物 本人確認書類(健康保険証など) 申 市内協力医療機関(下記QRコード参照)へ

※接種に必要な書類は医療機関で配布します。

※市外の施設に入所中の方、市内協力医療機関以外で接種する方は、口座振替で払い戻しを受けることができます。



#### ◆ワクチンごとの効果と助成額

ワクチン種別	生ワクチン	不活化ワクチン
販売名称	ビケン	シングリックス
助成上限額	4,000円	1回当たり10,000円
接種回数	1回	2回
発症予防効果	50～60歳で69.8%	50歳以上で97.2%、70歳以上で89.8%
効果持続期間	5年程度	10年程度

#### ◆不活化ワクチンの自己負担額の例

医療機関ごとに提供している金額が異なるため、予約時にご確認ください。

●1回当たり22,000円の医療機関で接種した場合の窓口での自己負担額 22,000円(実費) - 10,000円(市の助成額) = 12,000円

※助成が受けられるのは、いずれかのワクチンで、生涯に一度限りです。

※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は助成額が異なります。

### 高齢者肺炎球菌予防接種一部費用を助成します

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、高齢者は特に重篤化する恐れがあります。接種を希望する方は、医療機関へご相談ください。

人 過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、接種日当日に満65歳の方、または接種日当日満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能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や、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がある方

所 市内協力医療機関(下記QRコード参照)

¥ 2,500円(自己負担額。医療機関で支払い)

申 事前に医療機関へ連絡のうえ、健康保険証など生年月日や住所を確認できるものを持参し、接種を受けてください



※市内協力医療機関以外で接種する方、生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、事前と同課へお問い合わせください。手続きや自己負担金額が異なる場合があります。