

7月は

## 「社会を明るくする運動」 強調月間



☎地域福祉課 ☎0422-29-9231

同運動は、犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生と社会復帰を支え、安全・安心な地域社会の構築を目指す活動です。



マスコットキャラクター  
「ホゴちゃん」と「サラちゃん」

### 駅頭広報活動

三鷹駅周辺で啓発品を配布します。

☎7月1日(水)午後4時～4時30分(なくなり次第終了) ☎当日会場へ

### 映画のつどい(親子映画会)&グリーンプラザふじみ見学会

『SING / シング：ネクストステージ』の上映会と同施設の見学会を行います。

☎7月31日(金)午前10時～午後1時ごろ ☎80人 ☎同施設

☎7月24日(金)までに市HP、または同課 ☎0422-29-9231へ(先着制)

### 小・中学生作文コンテストの作品募集

市内の小・中学生を対象に、同運動東京都推進委員会が主催するコンテストの三鷹市推薦作品を募集します。

#### ●題材

日常の家庭生活や学校生活の中で体験したことを基に、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直りについて考えたことなど。

☎9月2日(水)(必着)までにタイトル・学校名・学年・氏名を記載した400字の原稿用紙4～5枚を同課窓口(市役所5階)・☎chiiki1@city.mitaka.lg.jp・☎〒181-8555地域福祉課へ

連載第7回

## 福祉Laboどんぐり山



### 最先端の技術と研究成果を地域へ —スマートウォッチアプリで始める健康習慣

☎同施設 ☎0422-24-7099

同施設の「在宅医療・介護研究センター」では、企業や大学が行う高齢者福祉に役立つ研究を支援し、その成果を地域に広げる取り組みを進めています。このたび、(株)CogSmartが開発を進める、脳の健康につながる運動習慣づくりを目的としたスマートウォッチアプリ「BrainUp (ブレインアップ)」について、約1年半にわたる実証が完了しました。その結果、7割以上の方に週60分以上の運動習慣が定着し、認知機能スコアの向上や筋肉量の増加などの効果が見られました。



これらの成果を踏まえ、今年度からは市の事業として、同アプリを活用した「みとかスマートウェルネス推進事業」を始めました。同施設でも今後、健康習慣をテーマにした講座を開催していきます。

#### 健康習慣スタート講座



### 「海馬—記憶の司令塔を、活性化!」

スマートウォッチを装着し、心拍数を確認しながら身体にも脳にも良い運動習慣を始めてみませんか。体組成測定や栄養相談もできます。

☎水曜日コース=7月15日～10月7日、木曜日コース=7月16日～10月8日、金曜日コース=7月17日～10月9日、いずれも午前10時～11時(各コース全8回) ☎65歳以上の市民、各コース10人 ☎同施設 ☎6月22日(月)から同施設 ☎0422-24-7099へ(先着制)

## みとかふれあい支援員(認定ヘルパー)養成研修

☎介護人財育成センター ☎0422-24-7350



介護保険制度や認知症、家事支援などについて学びます。受講後は、掃除・買い物などの生活支援を行う訪問型サービスに従事できるようになります。

※同研修には認知症サポーター養成研修が含まれています。

☎7月15日(水)・16日(木)・22日(水)・23日(木)午後1時～4時(全4回。16日は3時40分、22日は3時30分まで) ☎高校生を除く18歳以上で全回受講できる方30人 ☎市民協働センター ☎7月6日(月)までに市HP、または介護人財育成センター ☎0422-24-7350へ(申込多数の場合は抽選)



## シニアNews



### 東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

9月30日(水)まで有効のシルバーパスをお持ちの方へ、(一社)東京バス協会から更新手続きのご案内が6月中旬以降に郵送されます。

今年度より、更新に合わせて、シルバーパスは磁気カードから交通系ICカード(PASMO)に移行します。

#### ◆PASMOをお持ちの方の更新費用

区分	対象者	更新費用
1	8年度住民税が非課税の方	1,000円 (※2)
2	8年度住民税は課税であるが、7年中の合計所得金額(※1)が135万円以下の方	
3	8年度住民税が課税であり、7年中の合計所得金額(※1)が135万円を超える方	12,000円 (※2)

※1 不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、税法上の合計所得金額から特別控除額を控除して得た額。

※2 PASMOがない方は、新規発行に別途1,000円が必要です。

#### ◆更新費用の負担額によって、手続きの方法が異なります

同協会からの案内と所得確認書類(介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書(7月中～下旬に送付予定)など)で、自身の負担額をご確認ください。区分1・2の方は、所得確認書類(写し)の提出、または電子申請が必要です(電子申請の方法は案内を参照)。今年度は、更新申請書と所得確認書類の提出が確認できた方より、払込票が発送されます。また、区分3の方は、更新方法をご確認のうえ、手続きをしてください。

☎同協会(同パス専用電話) ☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

### 「自動通話録音機」を無料で貸し出します

電話機に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。振り込め詐欺などの特殊詐欺や消費者詐欺の被害防止に役立ちます。



☎おおよね65歳以上および配慮を要する方が居住する市内の世帯(三鷹警察署または市からすでに同録音機を貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く)

☎7月10日(金)午前9時から電話連絡のうえ、本人確認書類(代理の場合は代理人の分も)を安全安心課窓口(元気創造プラザ5階)へ(1世帯1台。なくなり次第終了) ☎同課 ☎0422-45-1116

### 「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けています

☎同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、3～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定を受けられるのは、要介護4以上かつ住民税非課税世帯の方です) ☎7月1日(水)～31日(金)(消印有効)に交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を高年齢支援課(市役所1階12番窓口)・☎〒181-8555高齢者支援課へ ☎同課 ☎0422-29-9271

### シルバー人材センター入会説明会

☎7月1日(水)午前10時～正午 ☎同センター ☎0422-48-6721へ