

☑ ☎・☎・☎・☎に記入する基本事項

- ① イベント名(希望コース・希望日・時間)
- ② 〒・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢・生年月日
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号
- ※ その他必要事項

☑ 申込みや問合せの受付時間の記載のないものは、
開庁・開館時間

いきいき シニア 情報館

ID 0003104

高齢者向け在宅見守り 安心システム

ひとり暮らしの高齢者などが災害、急病等のため救助を必要とする場合に、取り付けた発信機により消防本部へ通報する事業です。24時間体制で健康や介護についての相談に応じ、月1回程度、安否確認の電話を入れるサービスも行っています。

対象▶ 次のいずれかに該当する方

- ① おおむね65歳以上の病弱なひとり暮らし
- ② おおむね65歳以上の病弱な高齢者のみで構成する世帯

- ③ 75歳以上のひとり暮らし

- ④ 重度の身体障害のあるひとり暮らし

料金▶ 月額200円

申込み▶ 高齢福祉課☎へ ※申請する場合は、緊急事態に対処できる協力員の登録が必要です。協力員がいないときは、ご相談ください。

☎ 高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0002851

令和7年度の後期高齢者医療 保険料をお知らせします

均等割額と所得割率については、後期高齢者医療広域連合ごとに決定されます。

均等割額▶ 47,500円

所得割率▶ 9.66%

※ 令和7年度の所得割率は、賦課のもととなる金額によらず、統一されます。

※ 賦課限度額(上限)は80万円に統一されます。

☎ 国保年金課(☎232-9528)

ID 0005770

要介護認定の申請を 受付けています

要介護認定を受けている方の更新申請は、認定の有効期間が終了する60日前から受付けています。引続き介護保険のサービスを利用する場合には、忘れずに手続きをしてください。新規・区分変更申請は、随時受付けています。有効期間は、介護保険被保険者証に記載されています。高齢者支援センターや居宅介護支援事業者、介護保険施設に代行してもらうこともできます。

申請に必要なもの▶ 申請書、介護保険被保険者証(40～64歳の方は、マイナ保険証など)
※ 申請書に主治医記載欄があります。主治医の医療機関名、医師名、所在地、電話番号を明記してください。

申込み▶ 介護保険課☎または各出張所☎へ
※ 申請書は、同課、各出張所、市ホームページで入手できます。

☎ 介護保険課(☎232-9147)

ID 0001692

いきいき健康クラブ

募集

レクリエーションや、転倒予防の体操、会話等をとおして、地域に住む人々が互いに交流し、楽しく健康づくりを行ういきいき健康クラブに参加しませんか。年に2回、健康についての講話や健康相談も行っています。

対象▶ 市内に居住する65歳以上の方

料金▶ 無料

申込み▶ 随時受付けていますので、☎で
※ 開催場所や日時など、詳細は、お問合せください。

☎ 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0006371

シニアライフ講座

抽選各15名

健康長寿のため、フレイル・介護予防の講話
や体操を行う週1回全11回の講座です。

場所	日時
フロイデ水戸 メディカルプラザ	5/12～7/28の月曜日、 10:00～11:00
いきいき交流センター あかしあ	5/12～7/28の月曜日、 13:30～14:30
五軒小学校	4/22～7/15の火曜日、 10:00～11:00
内原市民センター	5/13～7/22の火曜日、 13:30～14:30
浜田小学校	5/ 7～7/16の水曜日、 10:00～11:00
稲荷第一市民センター	4/23～7/30の水曜日、 13:30～14:30
寿市民センター	5/ 9～7/18の金曜日、 10:00～11:00
いきいき交流センター ふれしあ	5/ 9～7/18の金曜日、 13:30～14:30

- 対** 市内に居住する65歳以上の方
料 無料
申 4/15(火)までに、☎で
問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0018642

元気アップ・ステップ運動教室

有酸素運動を中心に、高齢者の健康づくりを
目的とした月2回の運動教室です。

場所	日時	定員
新莊市民 センター	6/3～R8.3/3の第1・3火曜日、 10:30～12:00	抽選 20名
稲荷第二 市民センター	6/10～R8.3/10の第2・4火曜日、 10:00～11:30	抽選 20名
市福祉ボラン ティア会館	6/20～R8.2/6の第1・3金曜日、 10:00～11:30 ※5/30(金)、R8.2/13(金)も実施	抽選 15名
三の丸市民 センター	6/13～R8.2/27の第2・4金曜日、 10:00～11:30	抽選 20名

- 対** 市内に居住する65歳以上の方で、軽いジョギン
グ程度の運動ができる方 ※医師から運動を制限され
ている方は、参加できません。 **料** 無料
申 4/7(月)～5/8(木)に、☎で
問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0017310

認知症スクリーニング検査

VR機器を使用して、ひとり20分程度の認知機
能のチェックをしてみませんか。

場所	日時	定員
市役所1階	4/14(月) 13:30～16:00	先着15名
市役所3階	4/18(金) 13:30～16:00	先着30名
市役所1階	4/24(木) 10:20～16:00	先着15名

- 対** 市内に居住する65歳以上の方
料 無料
申 各開催日の1週間前までに、☎で
問 地域支援センター(☎297-5903)



ID 0082327

在宅医療・介護のお話会

先着各20名

住み慣れた地域で心豊かに暮らすため、在宅
医療や介護について考えてみませんか。

場所	日時
フロイデ水戸メディカル プラザ	5/12(月) 14:00～15:30
三の丸市民センター	5/22(木) 10:00～11:30
新莊市民センター	5/22(木) 13:30～15:00

- 料** 無料
申 各開催日の前日までに、☎で、水戸在宅ケアネッ
トワーク事務局へ
問 同事務局(☎228-6100)または市地域支援センター
(☎232-9110)

ID 0081480

シニア初心者パソコン教室

先着10名

パソコンの楽しい活用方法を学ぶ全3回の教
室です。

- 日** 5/13・20・27(火) 10:00～15:30
場 いきいき交流センターあじさい
対 50歳以上で全日程参加できる方
料 8,000円
申 4/25(金)までに、☒(基本事項とパソコンの有無
を記入)、☎で、シニアネット水戸森田方へ
問 同団体森田方(☎357-4557、☒info@snm310.com)
または市高齢福祉課(☎232-9174)