

☒ ①・②・③・④・⑤・⑥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 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 7/8・15・22(火) 10:00～15:30

場 いきいき交流センターあじさい

対 市内に居住する50歳以上の方

料 8,000円

申 6/27(金)までに、⑤(基本事項とパソコンの有無を記入)、⑥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)または高齢福祉課(☎232-9174)

ID 0048368

歯つらつ講座

先着20名

口腔こうくうについての講座(全2回)です。お口の体操・お口の元気度測定を体験してみませんか。

日 7/11・25(金) 10:00～11:30

場 稲荷第一市民センター

対 市内に居住する65歳以上の方

料 無料

申 7/7(月)までに、⑥で

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0017311

口腔ケア講習会

先着50名

歯科医師による講演です。オーラルフレイルについて学んでみませんか？

日 7/13(日) 10:00～12:00(受付は9:30から)

場 内原市民センター

対 市内に居住する65歳以上の方 料 無料

申 7/9(水)までに、⑥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、1人5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
市役所本庁舎	6/19(木) 10:00～16:00	先着15名
	6/20(金) 13:15～16:00	先着30名
	7/ 3(木) 10:00～16:00	先着15名
	7/17(木) 10:00～16:00	
内原市民センター	7/31(木) 13:15～16:00	先着30名
渡里市民センター	8/29(金) 13:15～16:00	

対 市内に居住する65歳以上の方 料 無料

申 開催日の1週間前までに、⑥で

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0004097

「人生会議」をはじめよう

先着20名

いざという時のために、私のこれまで、これからについて考えてみませんか？

日 6/23(月) 13:30～15:00

場 渡里市民センター 対 市内に居住する方または医療や介護の専門職の方 料 無料

申 6/16(月)までに、⑥で、北部高齢者支援センターへ

問 同センター(☎246-6003)または地域支援センター(☎232-9110)

ID 0098400

みとハピ芸能発表大会

みとハピ会員による舞踊やコーラス、フラダンスなどを楽しめます。

日 6/27(金) 12:30～16:00

場 ザ・ヒロサワ・シティ会館

料 無料 申 当日受付

問 みとハピ(高齢者クラブ連合会)事務局(高齢福祉課内、☎232-9174)

ID 0098375

募集

8020高齢者よい歯のコンクール

対象 ▶ 昭和20年3月31日以前生まれで、自分の歯を20本以上保っている方(治療中も可)。

申込み ▶ 7月18日(金)までに、基本事項のほか、かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院名、歯科医院の電話番号を記入し、(往) (FAX) で、県歯科医師会8020事業係へ
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 同歯科医師会(〒310-0911見和2-292-1、☎252-2561、FAX253-1075)または地域支援センター(☎297-5903)

ID 0082327

先着各20名

在宅医療・介護のお話会

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	7/14(月) 14:00～15:30
いきいき交流センター あじさい	7/17(木) 13:30～15:00
三の丸市民センター	7/24(木) 10:00～11:30

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)または地域支援センター(☎232-9110)

ID 0003105

在宅高齢者訪問歯科相談

身体的な理由で歯科医院へ通院が困難な高齢者の自宅に、歯科医師が訪問し、歯科に関する相談を行います(1回のみ)。

対象 ▶ 市内に居住する65歳以上の方で、身体的な理由で通院が困難な方と、その方を介護している家族など

料金 ▶ 無料

申込方法 ▶ 地域支援センターに☎のうえ、「在宅高齢者訪問歯科相談受付票」を提出してください。受付票は、同センター、市ホームページで入手できます。

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0018643

先着20名

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

体操の方法と身体の仕組みを学び、地域の教室で指導するための全5回の教室です。

日 7/15(火)・17(木)・22(火)・24(木)・29(火)
9:30～15:45

場 県立健康プラザ

対 市内に居住する50歳以上の方 料 無料

申 6/10(火)の9:00から、HPで

問 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0054527

「私のエンディングノート」

ご自身のことや思いをノートに書き記しておくことで、万が一の時、家族に必要なことを伝えることができます。無料で配布していますので、ぜひ、ご活用ください。



配布場所 ▶ 地域支援センター、各高齢者支援センター、各出張所、各市民センター

問 地域支援センター(☎232-9110)

ID 0098469

募集

「水戸市高齢者作品展」 展示作品を募集します

高齢者の生きがいを高め、福祉に対する市民の理解を深めることを目的に、高齢者作品展を開催します。

あわせて、作品の募集を行います。趣味や特技を活かした作品を披露してみませんか。

展示期間 ▶ 7/31(木)～8/5(火) 9:00～16:00

※期間中、8/3(日)のみ休み。

場所 ▶ 市役所1階多目的スペース

申込方法 ▶ 申込書に記入し、7/10(木)までにみとハピ事務局へ。申込書は、同課、市ホームページで入手できます。

問 みとハピ(高齢者クラブ連合会)事務局(高齢福祉課内、☎232-9174)

在宅の高齢者の方が利用できる各種サービス

日常生活用具の給付

電磁調理器、自動消火器、安全杖^{つえ}など、自立生活に必要な用具を給付します。

対象▶おおむね65歳以上で、心身機能の低下や軽度の認知症のあるひとり暮らしなどの方

利用料▶生計中心者の所得税額に応じて自己負担あり

認知症高齢者等家族支援

位置探索サービス

高齢者の行方がわからなくなったときに、GPS機能が付いた機器で所在位置を探索し、家族へ知らせます。

対象▶おおむね65歳以上で、認知症などにより帰宅が困難になるおそれのある方の家族

利用料▶月額380円(別途申込料1,100円が必要)

通院等支援サービス

通院などで、車いすやストレッチャーに対応したリフト付きタクシーを利用する場合、料金の一部を助成します。

対象▶65歳以上で、要介護3・4・5と認定された、市県民税非課税世帯の方

利用料▶30分までは300～590円(30分を超える部分は全額自己負担)

老人性白内障眼鏡等の

購入費用助成

対象▶65歳以上で、手術後1年以内かつ市県民税非課税世帯の方

助成額▶補助眼鏡1対につき2万円以内、特殊眼鏡1対につき3万円以内、コンタクトレンズ1眼につき2万5,000円以内

※眼鏡を作成した年度内に申請が必要です。

生活支援配食サービス

夕食を自宅へ配達します。

対象▶おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、要介護または要支援と認定され、自分での調理が困難な方、介護予防として必要と認められた方

利用料(1食あたり)▶500円

はり・きゅう・マッサージ

施術費の助成

対象▶70歳以上の方または身体障害者手帳1・2級の方

内容▶医療給付の対象にならない施術を受けるときの助成券を交付

助成額・回数▶1回1,000円(年度内5回まで)

軽度生活援助サービス

入院中の洗濯や、生活に必要な範囲の除草などを行います。

対象▶65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、家族などの支援を受けられず日常生活に支障のある方

利用料(1時間あたり)▶世帯の市県民税課税状況に応じて、0～200円

訪問ふとん乾燥サービス

対象▶おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、ふとん干しが困難な方

利用料・回数▶1回300円(ふとん4枚まで、年度内6回まで)

家族介護用品の給付

月1回、紙おむつや尿とりパッドなどを自宅へ配達します。

対象▶要介護3・4・5と認定され、排せつに見守りまたは介助が必要であり、市県民税非課税世帯の方

利用料▶購入額により、100～500円(1か月あたり購入額上限6,000円分)

問合せ▶高齢福祉課(☎232-9174)
または各高齢者支援センター

在宅見守り安心システム

自宅での急病や不慮の事故のときに、通報機器により助けを求めることができます。

対象▶おおむね65歳以上で、病弱なひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方、75歳以上の方、重度の身体障害のあるひとり暮らしの方

利用料▶月額200円

介護予防住宅改善費用の助成

対象▶65歳以上の要介護や要支援の認定を受けていない自立者で、高齢者支援センターの介護予防プランで住宅改善が必要とされた方

改善の内容▶手すり、ハーフステップの取付けなど、介護予防に必要な簡易な改善

助成額▶対象経費の9割(上限9万円)

※事前申請が必要です。

さわやか理美容

理容師または美容師が自宅に出張して、理美容サービスを行います。

対象▶65歳以上で、要介護3・4・5と認定された、在宅で生活する方

利用料・回数▶1回1,000円(年度内3回まで)

高齢者優待制度(シニアカード)

県内の協賛店舗などで料金の割引やポイント加算などの特典を受けることができるシニアカードを交付しています。

対象▶65歳以上の方

ご相談ください 高齢者支援センター

高齢者支援センターは、地域における高齢者の専門的な相談窓口です。
高齢者サービスの内容や申請方法、介護などについて、気軽に相談してください。担当の職員が自宅を訪問し、直接相談に応じることもできます。

高齢者支援センター	担当 中学校区	電話番号	高齢者支援センター	担当 中学校区	電話番号
中央 (東原3)	第一、第二	☎306-9582	北部 (石川4)	飯富、第五、石川、国田義務教育学校	☎246-6003
東部 (吉沼町)	第三、千波	☎246-6216	西部 (双葉台2)	赤塚、双葉台	☎246-6333
南部第一 (酒門町)	第四	☎246-5690	常澄 (塩崎町)	常澄	☎246-6155
南部第二 (千波町)	緑岡、見川、笠原	☎241-4821	内原 (鯉淵町)	内原	☎257-5466