

☑ ☎・☎・☎・☎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 0002857

## 交通事故が原因で介護サービスを利用する際は届出を

65歳以上の方が交通事故などの第三者行為を原因として、介護保険サービスを受ける場合は、市に届出が必要です。届出後、市は介護保険サービス費用のうち、保険者が負担した部分について、加害者側に請求します。

届出がない場合、不利益を被ることがありますので、必ず連絡してください。

問 介護保険課(☎232-9177)

ID 0001692

## いきいき健康クラブ

募集

レクリエーション(ゲーム、脳トレなど)や、転倒予防の体操、会話などをとおして、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 料金▶無料  
申込み▶☎で

※開催場所や日時など、詳細は、お問合せください。

問 地域支援センター(☎297-5903)

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。地域包括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☎で  
※申請書は、同課、各出張所、市ホームページで入手できます。

問 介護保険課(☎232-9147)

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、取付けた発信機により消防本部へ通報する事業です。また、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。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。

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☎で

問 高齢福祉課(☎232-9174)

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	5/11～7/27の月曜日 10:00～11:00
いきいき交流センター あかしあ	5/11～7/27の月曜日 13:30～14:30
千波市民センター	5/12～7/28の火曜日 10:00～11:00
見川市民センター	5/19～7/28の火曜日 13:30～14:30
常磐市民センター	5/13～9/2の水曜日 10:00～11:00
内原市民センター	5/20～7/29の水曜日 13:30～14:30
いきいき交流センター ふれしあ	5/14～7/23の木曜日 13:30～14:30
稲荷第二市民センター	5/22～7/31の金曜日 13:30～14:30

- 対** 市内に居住する65歳以上
- 料** 無料
- 申** 各会場開講日の5日前までに、☎で
- 問** 地域支援センター(☎297-5903)

ID 0082327

## 在宅医療・介護のお話し会

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	5/11(月) 14:00～15:30
新荘市民センター	5/21(木) 13:30～15:00
三の丸市民センター	5/28(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 0001706

## いばらきシニアカード を利用しませんか

カードの提示により、県内協賛店舗で、料金割引やポイント加算などの特典を受けることができます。店舗一覧は、カードと一緒に渡しています。

**対象**▶市内に居住する65歳以上

**申込み**▶住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)をお持ちのうえ、高齢福祉課、各出張所、各市民センター☎で  
 ※家族などが代理で申込みすることもできます。

**問** カードの配布については高齢福祉課(☎232-9174)、制度については県長寿福祉課(☎301-3326)



(表)



(裏)

ID 0017310

## 知ろう!脳の元気度チェック

1人5分程度の認知機能のチェック(認知症スクリーニング検査)を試みませんか。



場所	日時	定員
市役所1階	4/ 9(木) 10:00～16:00	先着15名
	4/23(木) 10:00～16:00	
	5/14(木) 10:00～16:00	
	5/28(木) 10:00～16:00	
市役所3階	4/17(金) 10:00～12:00	先着30名
千波市民センター	5/18(月) 13:15～16:00	

- 対** 市内に居住する65歳以上
- 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)

VR機器をとおして見える画像の一例⇒

