



令和7年度
介護予防講座
年間スケジュール

令和7年度の介護予防講座の年間スケジュール(予定)を市(下記参照)に掲載しています。
元気なうちから早めの対策が重要です。受講したことがない方は、ぜひご参加ください。



また、高齢福祉課で書面の配布もしています。

高齡福祉課高齡福祉係

参加者募集
介護予防体操教室
(3カ月コース)

自分のペースで取り組みやすいパーソナルトレーニング形式で行います。低負荷でストレッチ効果の高いマシンも利用できます。柔軟体操・筋

悩み事・困り事はありませんか
福祉くらしの総合窓口

仕事やお金(滞納・債務等)、住まい等の生活に関する相談に加え、相談先が分からない悩み事や困り事も受け付けています。

個室での相談や訪問相談も対応しています。事前に電話でご連絡ください。

支援例

- 個人の状況に応じた就労に向けてのプログラム作成
- 家計の整理、家計表やキャッシュフローの作成
- 低い家賃住宅への転居、住まい探しのアドバイスや都営住宅申し込みのサポート 等

生活福祉課地域福祉係福祉くらしの総合窓口

参加者募集
地区体力測定会

市内在住で、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方初めての方を優先
日時○初回4月14日(月)午前10時～正午
○2回目以降4月22日、7月11日の火・金曜日(5月6日・9日は除く)の午後1時～5時
※初回は参加必須、2回目以降は個別で日程調整可
※全12回(1人当たり週1回、1時間程度)
場 WA・ホグレルジム若葉台駅京王リトナード内1階
定 10人申込者多数の場合は選考し、結果は4月7日(月)ごろ全員に通知
申 窓口、郵送
※申込書は、高齢福祉課、各地域包括支援センター、平尾・若葉台出張所、市(で)入手可
限 3月31日(月)

「転倒が増えた」「体力低下が気になる」等の心配はありませんか。筋力やバランス等の体力測定とトレーニング方法を学べる講習会を開催します。外出機会が減っている方、体力に自信の無い方はぜひご参加ください。

市内在住のおおむね60歳以上の方
4月18日(金)
午後1時30分～
場 総合体育館レクリエーションルーム
定 15人(申込先着順)
調 健康運動指導士
持 上履き、マスク、飲み物、動きやすい服装
申 電話(3月17日(月)～)

先 高齢福祉課高齢福祉係
ご利用ください
成年後見人等の報酬助成制度
成年後見人等の報酬を負担することが困難な場合に、費用を助成します。利用を希望する方は事前にお問い合わせください。

高齡福祉課地域支援係
補助します
高齢者の日常生活用具・住宅改修費用
日常生活の動作に困難があり、これを改善するために日常生活用具・住宅の改修が必要と認められた方に、給付します。

日常生活用具給付

市内在住の65歳以上で、要介護認定または要支援認定で非該当(自立)と認定された方
▽種目 腰かけ便座、入浴補助用具、歩行支援用具、スロープ、歩行器(シルバーカー等)
▽給付限度額 種目により異なる

選挙人名簿の登録者数
3月の定時登録

3月1日現在登録資格のある方について、住民基本台帳に基づき、3月3日に定時登録を行いました。

▷選挙人名簿登録者数

○男性=38,025人

○女性=38,687人

○合計=76,712人

選挙管理委員会事務局

特殊詐欺にご用心

市内では令和6年に16件(約8300万円)の特殊詐欺被害が発生しています。自宅の固定電話は常に留守電とし、相手が名乗ってから電話に出る習慣を付けましょう。

最近多い手口

還付金詐欺

市役所職員等を装い、「医療費の還付金がある」と電話する。その後、ATMに誘導し、お金を振り込ませる。

キャッシュカード詐欺

警察官等を装い、「口座が不正利用されているため、預金を保護する手続きを行う」と電話する。その後、自宅を訪問し、隙を見てキャッシュカードをすり替える。

共通事項

費用負担割合 介護保険負担割合と同じ

市長コラム

No.157

稲城市つながり広場
自治会と創る
まちの未来

2月8日、地域振興プラザにて「稲城市つながり広場」を開催しました。このイベントは、自治会をはじめとして地域貢献やまちづくりに関心のある様々な人や団体が出会い、これからの協働のあり方を考える場として、稲城市・東京都(公財)東京都つながり創生財団が共催するものです。

市内各自治会には日頃より各地区コミュニティ活動の実践と行政運営へのご理解ご協力を賜っており、大変ありがたく思いますが、昨今の運営では新規入会者や加入率の減少、役員のなり手不足、役員の負担感の増等の課題があります。市では自治会に対して運営費の助成、自治会館の整備補助等を行ってきており、最近では自治会要望の街頭防犯カメラについて市独自の補助制度を創設し、さらにそのランニングコストの補助についても始めております。しかし、そうした加入率の低下に対する解決は難しいのが現状です。

稲城市つながり創生財団

「まちの腕きき掲示板」を活用して、①押立音頭を拡げるための振付解説書の作成に協力してくれるボランティアを募集し、素晴らしいパンフレットが完成した事例、②自治会への関心をもちてもらうためのチラシ作成に協力してくれるボランティアを募集し、自治会PRと加入啓発につながる明るいデザインのチラシが完成した事例、③自治会員全世帯に配布している防災啓発チラシ「風水害の備え」をより見やすくするためのポスターを作成し、自治会へ加入促進を図るため、どのような方法で解決すべきかを相談しながら、Webフォームを活用した住民アンケート調査を実施した事例、④住民アンケートには分かりやすい明るいデザインのチラシを作成し、Webフォームを使用した結果回答率も高く、実際の加入につながると共に、自治会活動を情報発信するため、無料のホームページを作成し立ち上げた事例の2点をご紹介します。

押立自治会での取り組み

「まちの腕きき掲示板」を活用して、①押立音頭を拡げるための振付解説書の作成に協力してくれるボランティアを募集し、素晴らしいパンフレットが完成した事例、②自治会への関心をもちてもらうためのチラシ作成に協力してくれるボランティアを募集し、自治会PRと加入啓発につながる明るいデザインのチラシが完成した事例、③自治会員全世帯に配布している防災啓発チラシ「風水害の備え」をより見やすくするためのポスターを作成し、自治会へ加入促進を図るため、どのような方法で解決すべきかを相談しながら、Webフォームを活用した住民アンケート調査を実施した事例、④住民アンケートには分かりやすい明るいデザインのチラシを作成し、Webフォームを使用した結果回答率も高く、実際の加入につながると共に、自治会活動を情報発信するため、無料のホームページを作成し立ち上げた事例の2点をご紹介します。

また、当日は会場に次の企業・団体のブースが設置され、地域貢献事業の紹介を行っていただきました。

○東京ヴェルディ(株)
○サントリーホールディングス(株)サステナビリティ経営推進本部
○明治安田生命稲城永山営業所
○稲城市社会福祉協議会
○PayPay(株)
○(株)コルグ
○(公財)東京都つながり創生財団

今後とも、公民連携で課題解決に臨んでまいります。

稲城市長 高橋 勝浩



▲発表の様子



稲城市長 高橋 勝浩