

募集 ボランティア研修&体力測定練習会 フレイル予防等ボランティア

シニアのフレイル※1予防などを目的とした市民ボランティアを募集します。①午前中の研修では体力測定の意義や方法を学び、②午後の研修では学んだことを体力測定練習会(任意)で実践できます。

研修後は介護保険課にボランティアとして登録(ボランティア保険には個人で加入)し、介護予防や健康づくりに関する出前講座などで体力測定や講座のお手伝いをお願いします。

動きやすい服装で参加してください。

①フレイル予防等ボランティア研修(必須) ②体力測定練習会=理学療法士などと一緒に実践できます(任意)。

※健康づくりに興味のある方。①②とも先着20人 日10月15日(日)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分(途中退場可) 場 清明小 持 マスク着用(推奨)、上履き(スリッパ不可)。

※1フレイルとは加齢により心身の活力が低下し、要介護状態になる可能性が高い状態のことをいいます。

タオル、飲み物など
☎☎介護保険課地域包括ケア係
☎042-497-2082へ

※②はフレイル予防等ボランティアとして活動されている方も参加可。

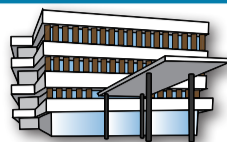


詳しくはこちら

ボランティア以外の方も! いきいき リハビリサロン旭が丘

シニア向けの体力測定会に参加してみませんか?(ボランティアの②体力測定練習会を兼ねています)

※おおむね65歳以上の方 ☎いきいきリハビリサロン旭が丘・川崎 ☎090-8311-6715
※持ち物などは上記のとおり。
※直接会場へ。



清瀬市役所 おしごと★図鑑

第9回
市民課
本庁舎1階2番窓口

今回は「一番身近な市役所の顔」市民課を紹介します。
☎シティプロモーション課プロモーション係 ☎042-497-1808

こんな仕事をしています!	<p>【住民係】 住民票の異動手続き、各種証明書(住民票の写し、印鑑登録証明書等)の発行、マイナンバーカードの申請・交付など</p> <p>【戸籍係】 戸籍届出書(出生届や婚姻届、死亡届等)の受付、戸籍の編製・記録など</p>
市民課ってどんな部署?	<p>【住民係】 住所や世帯構成を記録する住民登録の手続きを担っています。住民登録は国民健康保険、国民年金、児童手当等、各種行政サービスの基礎となる大切なものです。</p> <p>【戸籍係】 生まれてから亡くなるまでの間に関わるすべての戸籍の届出を受けており、人生の節目において市民の皆さんと関わっています。</p>
最近のホットな話題!	<p>今年の11月から、「書かない窓口」が始まる予定です。現在は手書きで記入する住民異動届ですが、タブレット端末を導入することで、より簡単に手続きできるようになります。また、住民票の写しなどの申請についても、マイナンバーカードを利用することで、申請書への記入が省略できるようになります。</p>
これが使命だ! 頑張るぞ	<p>市民課は市役所の顔と呼ばれることもあります。市民の皆さんにとって一番身近な行政の窓口だからこそ、安心して相談できる場所であればなりません。</p> <p>そのために私たち市民課の職員は、市民の皆さんとのコミュニケーションを大切に、信頼していただける窓口対応ができるよう、日々頑張っています。これからも、時代の流れに合わせ、より便利で快適な市民サービスの提供を目指していきます。</p>



書かない窓口のイメージ

第10回は、市民協働課

清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト※ 健康状態不明者実態把握事業

健康状態が把握できていない方に地域包括支援センター職員などが家庭訪問します。市では主に75歳以上の後期高齢者医療保険に加入されている方のフレイル・介護予防、健康寿命の延伸を目的に「清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト」を実施しています。

健康状態が不明な方への個別支援として「健康状態不明者実態把握事業」を令和5年7月中旬から実施し、医療・健診・介護データなどを活用して抽出した以下の条件に当てはまる方へ、「シニア健幸生活アンケート」を送付しています。

- ・健診未受診の方
- ・おおむね1年間医療受診がない方

※当プロジェクトは高齢者の医療の確保に関する法律(昭和五十七年法第八十号)に基づき、清瀬市が実施しています。

い方
・介護認定がないまたは介護サービス等の利用のない方など

10月からは、アンケートの返送がない方や、返送はあったが健康状態が心配な方に対し、地域包括支援センター職員、保健師、看護師が家庭訪問を行い、生活や健康などについての相談をお受けします。必要時にフレイル状態の改善や介護予防、医療、健診、介護サービスなどにつなげていきます。アンケートの回答がまだの方は、ぜひ回答をお願いします。

☎介護保険課地域包括ケア係
☎042-497-2082



詳しくはこちら

10月は個人住民税の年金特別徴収の切り替え月

個人住民税が年金特別徴収(年金からの天引き)されている方は、上半期(4月・6月・8月)と下半期(10月・12月・令和6年2月)で徴収月額が変更となる場合があります。特に前年(令和4年)の収入が大きく変わった方には、徴収月額に大きな変更が発生することが考えられます。個人住民税の詳しい金額等に

ついては、6月中旬に青色の封筒で通知した「令和5年度市民税・都民税納税通知書」を確認してください。

※6月以降に個人住民税額に変更が生じた方は、最新の「令和5年度市民税・都民税納税通知書」を確認してください。

☎課税課市民税係 ☎042-497-2040

令和5年度 肺がん検診(後期)

集団で肺がん検診を行います。オプションで大腸がん検診を受診することもできます。

※市に住民登録のある40歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)の方。定員150人

※応募者多数の場合は抽選。結果は11月上旬発送予定。

※当日の問診により検査が困難と判断した場合には、検査をお断りする場合があります。

【実施日】11月27日(月)・28日(火)、12月20日(水)(追加日程) 場 複十字病院 費 500円(喀痰検査・大腸がん検診を受診する場合はそれぞれ追加で500円)。生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象の方は、その証明書を検診時に提出すれば無料 内 胸部エックス線検査、喀痰検査(50歳以上で喫煙指数[1日の喫煙本数×喫煙年数]が600以上の

方で、受診を希望する方のみ対象)

☎☎10月16日(当日消印有効)までに直接窓口または申込みフォーム、はがき(下記記入例参照)で健康推進課健康推進係
☎042-497-2075へ

※電話での申込みはできません。



詳しくはこちら

はがき記入例

肺がん検診申込み

- ①住所
 - ②氏名(ふりがな)
 - ③生年月日
 - ④電話番号
 - ⑤受診希望日(複数記入可)
 - ⑥オプション検診希望の有無
 - ⑦喀痰検査の該当有無
- ※受診希望日は左記実施日から選んでください。午前・午後のご希望がある場合はご記載ください。

あて先は、〒204-8511 清瀬市健康推進課肺がん検診申込み担当

東京都シルバーパス新規購入手続き

「東京都シルバーパス」は、満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)を対象として、都内の民営バス(「きよバス」など自治体の運営するコミュニティバスは除く)及び都営交通(都バス、都営地下鉄、都電など)で利用できるパスです。有効期限は発行日から令和6年9月30日までです。

シルバーパスの新規発行を希望される方は、満70歳を迎え

る月の初日から申込みができます。必要書類をそろえ、最寄りのバス案内所などでお申し込みください。

☎東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950(平日午前9時から午後5時まで)

※市役所窓口ではシルバーパスの発行・更新などの手続きは行っておりません。詳しくは上記へ。